Aan Sunjata Wisahati
Teguh Santosa

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

2

Untuk SMP/MTs Kelas VIII

PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Untuk SMP/MTs Kelas VIII

Disusun oleh:
Aan Sunjata Wisahati
Teguh Santosa

Editor:
Is Maryanto
Setting:
Arifatien Siswati
Layout:
Supomo, dkk.
Ilustrasi:
Falis
Cover:
Djaya Abadhi
Ukuran Buku:
17,6 x 25 cm

613.707
AAN AAN Sunjata Wisahati
p Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan/Aan Sunjata Wisahati, Teguh Santosa; editor, Is Maryanto; ilustrator, Falis.—Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
viii, 154 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 145
Indeks
Untuk SMP/MTs kelas VIII
ISBN 978-979-095-214-0 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-223-2 (jil. 2e)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran I. Judul
II. Teguh Santosa III. Is Maryanto IV. Anang

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010

Diperbanyak oleh...

KATA SAMBUTAN

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Departemen Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (*website*) Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009 tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini, dapat diunduh (*download*), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta, April 2010
Kepala Pusat Perbukuan

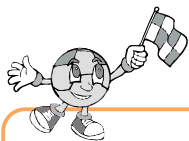
KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa dan hanya karena rahmat-Nya, maka penyusunan buku ini dapat diselesaikan.

Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada buku ini dirancang dan disusun berdasarkan Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar 2006. Rangkaian materi disajikan dan disusun secara sistematis. Penjelasan teori disertai dengan gambar ilustrasi untuk lebih mudah memahami materi yang disajikan. Demikian pula halnya dengan perintah-perintah yang berkaitan dengan kegiatan aplikatif disajikan dengan bahasa yang sederhana dan mudah dimengerti. Hal ini bertujuan semata-mata agar buku ini mudah dimengerti, baik oleh para siswa maupun para guru sebagai pembimbing.

Pengembangan dan inovasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan perlu dilakukan sejak dini. Oleh sebab itu, buku ini menggunakan pendekatan berbagai model dalam proses pembelajarannya.

Penulis menyadari bahwa tiada karya manusia yang sempurna. Oleh karena itu, penulis akan menerima kritik dan saran dengan senang hati dari pemerhati demi perbaikan dan penyempurnaan cetakan berikutnya.

Penyusun

PENDAHULUAN

Peta Konsep
Untuk memudahkan para siswa dalam mempelajari pokok bahasan yang akan dikaji, disajikan peta konsep.

Kata Kunci
Kata-kata yang berada dalam kata kunci, merupakan ungkapan yang mewakili materi yang akan disampaikan. Untuk itu hendaknya dipahami. Kata kunci disajikan pada tiap awal bab.

Ringkasan Materi
Berisi uraian materi yang akan dipelajari ditunjang dengan gambar dan tabel.

Info Olahraga
Untuk melengkapi uraian materi yang disajikan pada setiap pokok bahasan, disajikan info olahraga. Info olahraga berisi info-info seputar pengetahuan olahraga yang berguna menambah wawasan para siswa.

Kegiatan Siswa
Pada setiap bab disajikan kegiatan siswa. Hal ini bertujuan mengajak siswa untuk berperan secara aktif pada setiap kompetensi dasar.

Tugas
Untuk melatih siswa dalam menyelesaikan setiap persoalan disajikan tugas. Tugas ini dapat berupa tugas individu maupun kelompok, disajikan pada tiap bab.

Refleksi
Setiap bab akan disajikan refleksi. Refleksi berguna meng-ingat kembali pada pokok bahasan yang dipelajari.

Rangkuman
Rangkuman disajikan pada tiap bab. Rangkuman ini berisi ringkasan materi pada pokok bahasan yang dipelajari. Hal ini berguna memudahkan para siswa dalam memahami materi yang dipelajari.

Glosarium
Pada tiap bab disajikan glosarium. Glosarium berguna untuk membantu para siswa mengetahui arti dari istilah-istilah penting. Meskipun jumlahnya tidak banyak, diharapkan dapat membantu para siswa.

Soal-soal Pengembangan Kompetensi
Setiap akhir bab akan disajikan soal-soal pengembangan kompetensi. Hal ini untuk menguji pemahaman para siswa tentang materi tiap bab. Sehingga dapat diketahui batas kemampuan siswa yang akan dicapai.

DAFTAR ISI

Bab 1

Permainan dan Olahraga Bola Besar

Sumber: www.tinthethao.com

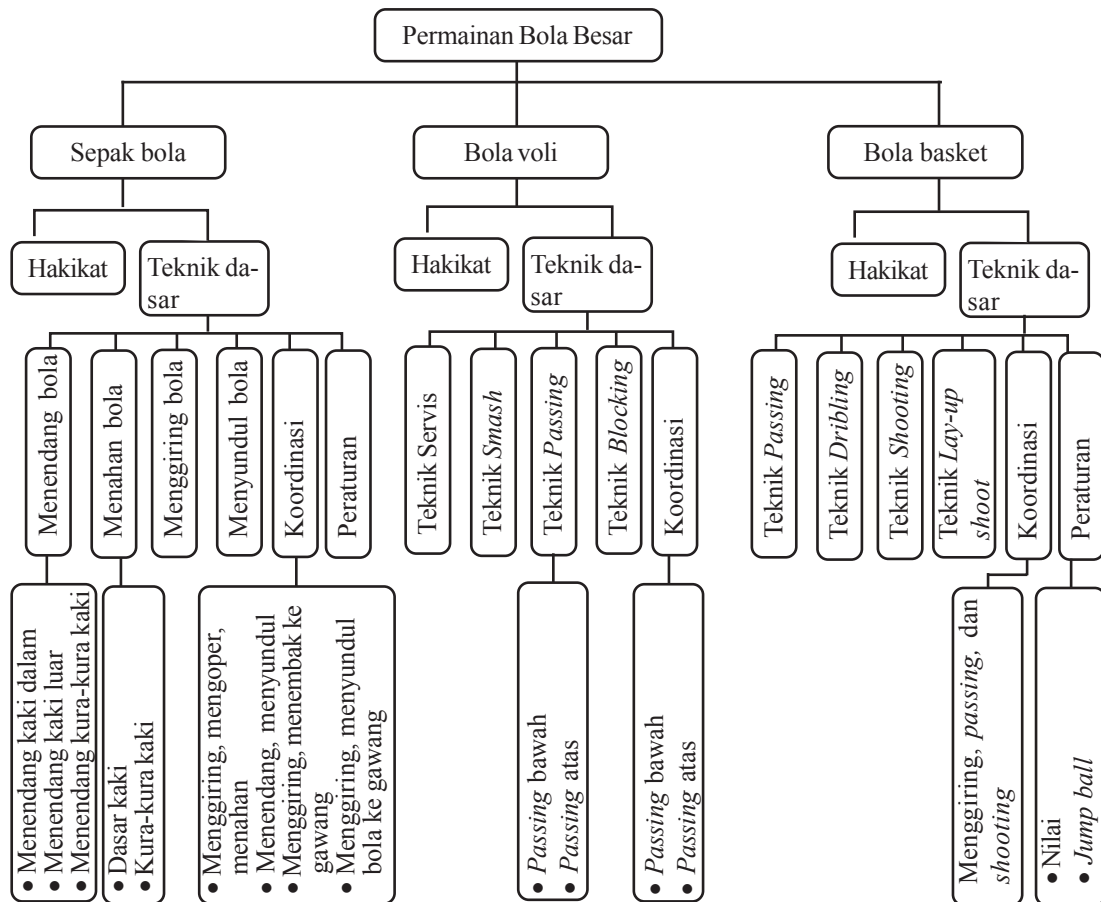
Pada pelajaran kesatu ini kamu akan belajar hal-hal berikut:

A. Sepak Bola

B. Bola Voli

C. Bola Basket

Sebelum mengakhiri pelajaran kesatu, kamu harus mencoba menjawab soal-soal pengembangan kompetensi.

Peta Konsep

Kata Kunci

- Menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola
- Passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, *smash*
- Lempar tangkap, *drible, shooting, lay-up*

Motivasi Pembelajaran

Pelajarilah materi permainan bola besar dalam buku ini dengan sungguh-sungguh sehingga kalian dapat melakukan permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket dengan teknik dan koordinasi yang benar.

Bab 1

Permainan dan Olahraga Bola Besar

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini diharapkan siswa dapat:

- mempraktikkan teknik dasar sepak bola dengan koordinasi yang baik (menendang, menahan, menyundul, dan menggiring bola
- mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar bola voli dengan koordinasi yang baik (servis, *passing*, smes, dan membendung)
- mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar bola basket dengan koordinasi yang baik (*passing*, menggiring, *shooting*, dan *lay up shoot*)
- menerapkan nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat, dan peralatan

Sepak bola merupakan permainan bola besar yang digemari semua lapisan masyarakat di seluruh pelosok. Sepak bola adalah olahraga yang menggunakan kaki dan penjaga gawang bebas menggunakan semua anggota badan. Setiap regu terdiri dari 11 orang. Pemenang dalam sepak bola ditentukan oleh regu atau kesebelasan yang memasukkan bola ke gawang lawan lebih banyak. Permainan sepak bola dimainkan selama 2×45 menit dengan istirahat 15 menit dan dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu dua orang penjaga garis.

Untuk memainkan bola dengan baik pemain harus bisa mengombinasikan dan mengoordinasikan teknik dasar menendang, menghentikan, menggiring, menyundul bola sesuai dengan kemampuan pemain.

Gambar 1.1 Charis Yulianto
Sumber: http://img399.imageshack.us/ifs

Sepak bola hingga sekarang merupakan olahraga idola yang paling banyak jumlah penontonnya. Pada saat ini persepakbolaan Indonesia sedikit meningkat di kancah Asia.

Charis Yulianto, salah satu anggota Timnas Indonesia yang saat ini sering dipercaya sebagai Kapten. Pemain kelahiran 11 Juli 1978 ini menempati pemain belakang yang cukup rajin dan bisa mengangkat semangat bertanding bagi teman-temannya.

Charis di bawah polesan pelatih Rahmat Darmawan semakin matang bermain di klubnya yaitu Sriwijaya FC, terbukti ikut sukses sebagai Juara Copa Djie Sam Soe.

A. Sepak Bola

1. Hakikat Sepak Bola

Sepak bola dalam permainan sesungguhnya dimainkan di atas lapangan berbentuk segi empat dengan ukuran yang sudah ditentukan, yang setiap regunya dimainkan oleh 11 pemain, termasuk penjaga gawang. Permainan ini dibatasi dengan waktu 2×45 menit, istirahat 15 menit dan dipimpin oleh seorang wasit.

2. Teknik Menendang Bola

Menendang bola adalah suatu teknik menyentuh atau mendorong bola yang merupakan faktor dominan dalam permainan sepak bola. Secara garis besar, menendang bola dapat dibedakan menjadi tiga macam.

a. Menendang bola dengan kaki bagian luar

Pelaksanaannya adalah sebagai berikut.

1) Berdiri dengan sikap melangkah, kaki yang berada di depan diletakkan di samping bola, sekaligus sebagai kaki tumpu.
2) Badan agak tegak, lalu kaki yang digunakan untuk menendang adalah kaki belakang dengan pergelangan kaki menghadap keluar.
3) Ayunkan kaki belakang ke depan mengenai bola dan dikenakan kaki bagian luar, sedang sumber gerakan dari paha.

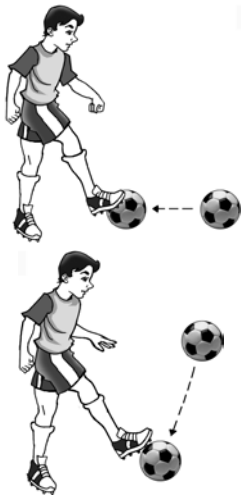
Gambar 1.1 Latihan menendang bola dengan kaki bagian luar.
Sumber: Dokumen Penerbit

b. Menendang bola dengan punggung kaki

Pelaksanaannya adalah sebagai berikut.

1) Sikap badan di belakang bola dan condong ke depan, kaki tumpu terletak di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran dan lutut sedikit ditekuk.
2) Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap bola, lalu diayunkan ke depan hingga mengenai bola, ketika kaki kontak dengan bola, pergelangan kaki ditendangkan dan perkenaan tepat pada punggung kaki mengarah pada pertengahan bola.
3) Pandangan mengikuti arah jalannya bola.

Gambar 1.2 Latihan menendang bola dengan punggung kaki
Sumber: Dokumen Penerbit

3. Teknik Dasar Menahan Bola

Gambar 1.3 Latihan menahan bola dengan dasar kaki dan kura-kura kaki
Sumber: Dokumen Penerbit

Teknik menahan bola atau mengontrol bola ada dua cara.

a. Teknik dasar menahan bola dengan dasar kaki

Badan menghadap ke arah datangnya bola. Angkat salah satu kaki dengan telapak kaki menghadap ke depan dan lutut agak ditekuk. Usahakan badan berada pada kaki yang satunya/kaki tumpu. Teknik ini dapat digunakan untuk menahan bola yang jatuh dan bola datar.

b. Teknik menahan bola dengan kura-kura kaki

Caranya, kaki yang digunakan untuk menahan bola diangkat dan dibawa ke arah jatuhnya bola. Ketika bola akan kontak dengan kaki, kaki diturunkan dan dihentikan dengan kura-kura kaki.

4. Teknik Menggiring Bola

Gambar 1.4 Menggiring bola
Sumber: Dokumen Penerbit

Menggiring bola, yaitu gerakan mendorong bola ke depan variasi ke samping sambil berlari sehingga bola bergulir di atas tanah dan selalu dalam penguasaan pemain. Dalam menggiring dapat menggunakan berbagai kaki (dalam, luar, kura-kura).

5. Teknik Menyundul Bola

Gambar 1.5 Menyundul bola
Sumber: Dokumen Penerbit

Gerakan menyundul bola dapat dilakukan dengan cara di tempat ataupun berlari. Cara melakukannya:

a. Berdiri dengan kedua kaki dibuka dan kedua lengan di samping badan
b. Lentingkan pinggang ke belakang dan kuatkan otot leher
c. Arah pandangan pada bola
d. Gerakkan pinggang ke depan hingga dahi menyongsong arah datangnya bola.
e. Gerakkan badan ke depan bawah serta luruskan lutut hingga kedua tumit terangkat.

6. Bentuk Latihan Kombinasi dan Koordinasi

a. Teknik menggiring, mengoper, dan menahan operan bola dari teman

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

1) Buatlah kelompok yang terdiri atas empat orang.

2) Anggota kelompok yang paling depan menggiring bola dengan jarak ± 15 meter.
3) Tahan bola dan putar ke arah barisan tadi. Lakukan gerakan menggiring, setelah ± 5 meter dari barisan, oper bola ke anggota yang paling depan.
4) Setelah mengoper bola, lari ke barisan di belakang. Lakukan latihan tersebut sampai semua anggota mendapat giliran lima kali atau sudah menguasainya.

b. Latihan kombinasi menendang dan menyundul bola

Cara melakukan:

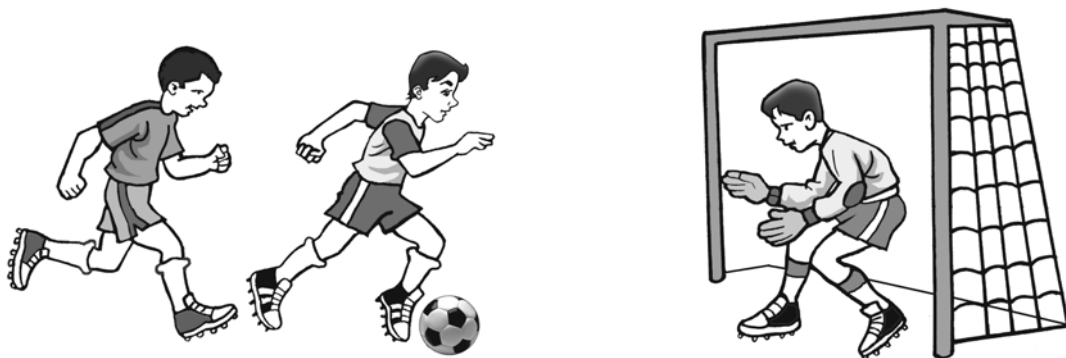
1) Buatlah lingkaran dilakukan oleh 6 orang.
2) Lakukan teknik menendang dan menyundul bola dalam bentuk lingkaran.
3) Upayakan bola tidak dapat jatuh ke tanah.

c. Latihan teknik menggiring dilanjutkan menembak ke gawang

Cara melakukannya sebagai berikut:

1) Buatlah kelompok yang terdiri atas tiga orang penembak dan satu orang penjaga gawang. Caranya, tiga orang melakukan secara berurutan dengan posisi baris berbanjar.
2) Nomor satu dengan lari cepat melakukan gerakan menggiring dari jarak 20 m. Sampai dengan batas ± 10 m, lakukan tendangan ke arah gawang.
3) Selanjutnya, giliran nomor dua dan tiga melakukan secara bergantian.

Info Olahraga

Agar bola tidak memantul jauh, perhelangan kaki dilemparkan. Teknik ini dapat digunakan setelah bola dapat ditahan dengan berbagai anggota tubuh, seperti menahan kaki bagian dalam, paha, dada, dan kepala. Dalam melakukan teknik terpadu ini, latihan perlu dilakukan secara berulang-ulang serta berkelanjutan, terutama pada teknik menggiring dan menendang bola ke arah gawang.

Gambar 1.6 Latihan menggiring dilanjutkan menembak ke gawang
Sumber: Dokumen Penerbit

d. Latihan teknik menendang dan menyundul bola ke arah gawang

Cara melakukannya sebagai berikut:

1) Dilakukan secara kelompok yang terdiri dari lima orang.
2) Pemain pertama sebagai pengumpan menendang bola ke arah gawang
3) Pemain dua, tiga, dan empat berusaha memasukkan bola ke arah gawang dengan menyundul bola.
4) Pemain kelima sebagai penjaga gawang.

7. Peraturan Permainan Sepak Bola

Peraturan dalam permainan sepak bola, antara lain sebagai berikut.

a. *Kick off*

Tendangan pertama yang dilakukan oleh dua pemain satu regu di lingkaran tengah lapangan saat mulai permainan.

b. *Off side*

Seorang pemain berada pada posisi *off side* jika pemain tersebut pada saat menerima operan berada di daerah lawan dan hanya tinggal berhadapan dengan satu orang pemain lawan.

c. Lemparan ke dalam (*throw in*)

Lemparan ke dalam terjadi apabila bola seluruhnya melampaui garis samping, baik bergulir di atas tanah maupun di udara. Seorang pemain lawan dari pihak pemain terakhir yang menyentuh bola berhak melakukan lemparan dengan dua tangan melalui atas kepala dari luar garis samping dengan arah bebas.

d. Tendangan bebas

Tendangan bebas dapat dibedakan sebagai berikut.

1) Tendangan langsung adalah tendangan bola mati yang dapat digunakan untuk mencetak gol langsung terhadap pihak bertahan.
2) Tendangan tidak langsung adalah tendangan bola mati yang tidak dapat untuk mencetak gol, kecuali apabila bola disentuh atau dimainkan pemain lain setelah ditendang sebelum memasuki gawang.

Tugas

1. Sebutkan teknik dengan bola dalam permainan sepak bola!
2. Sebutkan dua posisi kaki dalam melakukan lemparan ke dalam!
3. Sebutkan jumlah pemain dan waktu permainan dalam sepak bola!
4. Sebutkan tiga prinsip dalam melakukan lemparan ke dalam!
5. Bagaimana teknik menahan bola dengan dasar kaki!

Kegiatan Siswa

Lakukan latihan kombinasi gerakan menggiring dan mengontrol bola dengan baik dilanjutkan tendangan ke arah gawang dengan kekuatan maksimal!

1. Lakukan menggiring bola dengan kecepatan dan berbelok-belok di antara tiang bendera!
2. Kontrol bola lalu tembak bola ke gawang yang dijaga teman dengan jarak + 15 meter!
3. Lakukan berulang kali secara bergantian!
4. Amati dan jelaskan teknik menggiring, mengontrol, dan menembak bola!

A. Bola Voli

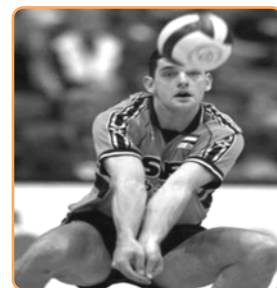
Bola voli adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu saling berhadapan yang dipisahkan dengan jaring dan setiap regu terdiri dari 6 orang.

Pada permainan bola voli regu yang lebih dulu mendapat nilai 25 dinyatakan sebagai pemenang pada set itu dan permainan menggunakan sistem *rally point* dan pada nilai 8 dan 17 terjadi TTO dan permainan berhenti sebentar.

Permainan bola voli terdiri dari teknik *passing* bawah, *passing* atas, servis, *spike (smash)*. Keempat teknik ini harus dikombinasikan dalam melakukan latihan agar seorang pemain bola voli dapat bermain dengan baik.

Pemain yang berprestasi selain penguasaan teknik harus memiliki daya tahan, kecepatan, ketepatan, kelincahan serta mental yang baik dan disiplin yang tinggi.

Aris Achmad Risqon salah satu pemain Nasional Indonesia, merupakan salah satu pemain yang memiliki kemampuan teknik dan mental yang memadai.

Aris salah satu *spiker* yang dimiliki Indonesia saat ini, cukup baik dalam hal *receive* bola ketika sedang bermain bola voli. Aris adalah pemain bola voli nasional dan juga salah satu kekuatan pemain Jawa Timur yang pada PON 2004 ini merebut medali Emas.

Gambar.1.6 Permainan bola voli
Sumber: http://1.bp.blogspot.com/

1. Hakikat Permainan

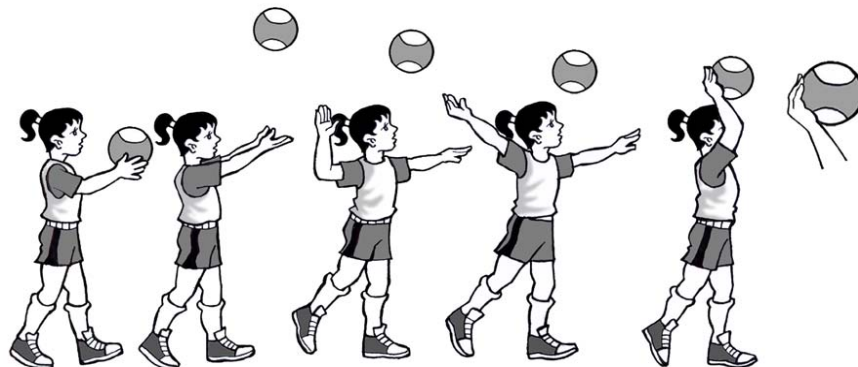
Permainan bola voli dilakukan oleh dua regu yang saling berhadapan dengan dipisahkan oleh sebuah jaring di tengah lapangan dan setiap regu terdiri dari 6 orang yang dibatasi setiap satu setnya terdiri dari 25 poin dengan sistem *rally point* dan dipimpin oleh dua orang wasit.

Info Olahraga

Pada prinsipnya, teknis servis dilakukan sebagai berikut:
1. Bola dilambungkan ke atas agak belakang
2. Badan melenting ke belakang
3. Pada saat memukul bola, pergelangan tangan aktif.
Prinsip Floating service adalah sebagai berikut:
1. Bola dilambungkan ke atas depan.
2. Badan tetap tegak.
3. Saat memukul bola, pergelangan tangan kaku
Secara prinsip, gerakan smes dapat dibedakan menjadi beberapa tahapan, yaitu awalan, tolakan, saat memukul, serta mendarat.

2. Teknik Dasar Servis Atas

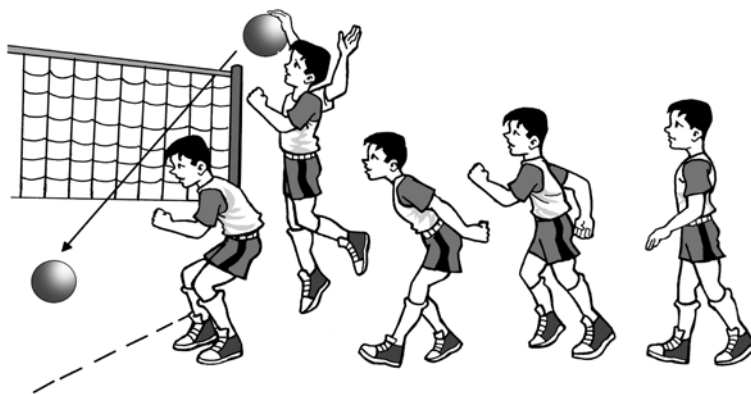
Servis merupakan bentuk serangan yang pertama dalam permainan bola voli. Untuk itu, pemain voli harus dapat melakukan servis dengan benar masuk ke daerah lawan. Adapun pelaksanaan servis atas sebagai berikut:

a. Servis ini dilakukan dengan sikap badan tegak.
b. Kaki kiri ke depan, dan kaki kanan di belakang.
c. Tangan kiri melambungkan bola ke atas agak ke belakang, diikuti melentingkan punggung ke belakang.
d. Pukullah bola dengan tangan kanan, serta mengaktifkan pergelangan tangan, dilanjutkan gerak ikutan (*follow throught*).

Gambar.1.7 Latihan servis atas
Sumber: Dokumen Penerbit

3. Teknik Dasar Smes (*Spike*)

Smes (*spike*) adalah pukulan yang keras dan arahnya menukik untuk mematikan lawan. Adapun pelaksanaan smes sebagai berikut:

a. Berdiri, kedua kaki sejajar dan badan menghadap net.
b. Kedua tangan terayun bebas di samping badan.
c. Kedua lutut kaki ditekuk dan kedua tangan berada di samping bagian belakang badan untuk bersama-sama diayun ke depan atas membantu tolakan kedua kaki.
c. Pada saat badan berada di atas, berakhir dengan badan melenting ke belakang ketika akan memukul bola.

d. Pada waktu akan memukul, tangan kanan lemas (rileks).
e. Tangan kiri mengimbangi gerakan tangan yang akan memukul bola.
f. Pada saat memukul, pergelangan tangan diaktifkan.
g. Bola dipukul menggunakan tangan dengan cara jari disatukan ke dalam dan rapat. Perkenaannya pada bola bagian atas depan.
h. Badan turun dengan mendarat pada kedua kaki bersama-sama dan mengontrol keseimbangan badan agar tidak menyentuh net atau masuk daerah lawan.

Gambar1.8 Latihan smes
Sumber: Dokumen Penerbit

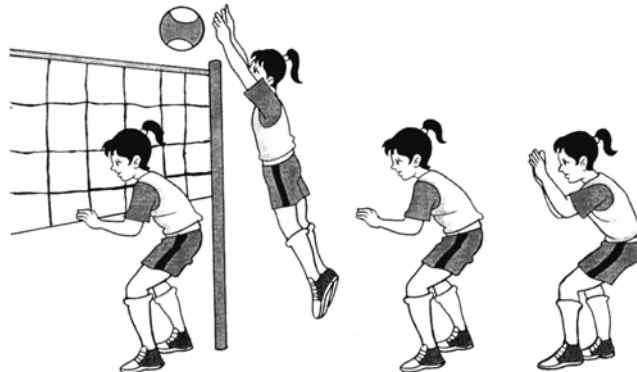
4. Teknik Passing

Passing merupakan teknik dasar gerakan voli yang mutlak harus dikuasai oleh pemain, baik *passing* bawah maupun *passing* atas.

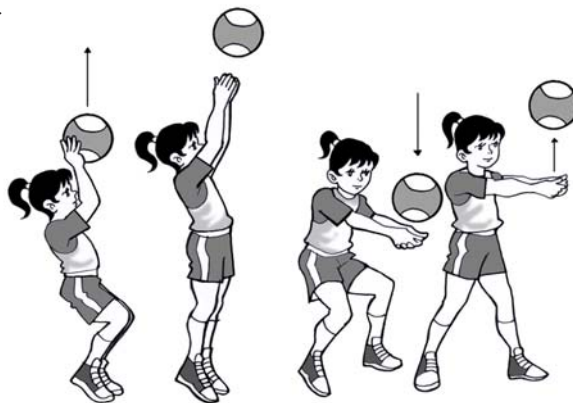
5. Bloking

Bloking adalah upaya menghalangi lawan dengan cara merentangkan kedua tangan pada tempat yang diduga menjadi jalannya bola dan teknik membendung dapat dilakukan sendiri maupun dua atau tiga orang di dekat net. Cara melakukan bloking:

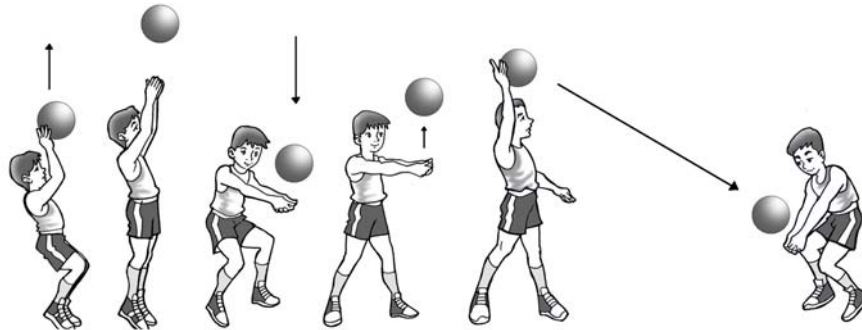
a. Berdiri menghadap net, kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lengan di depan dada dengan sikut tertutup.
b. Kedua kaki menolak secara bersamaan, kedua lengan diluruskan ke atas dengan jari-jari tangan terbuka dan jarak kedua tangan + sebesar diameter bola.
c. Posisi pergelangan tangan disesuaikan dengan arah datangnya bola.
d. Mendarat menggunakan kedua ujung telapak kaki secara bersama-sama dan kedua lutut mengeper.

e. Bersamaan dengan itu kedua lengan diturunkan melalui depan dada dan pandangan mengikuti gerakan bola.

Gambar 1.9 Latihan bloking
Sumber: Dokumen Penerbit

6. Latihan Koordinasi dan Kombinasi permainan Bola Voli

a. Latihan kombinasi passing bawah dan passing atas
Cara melakukannya:
1) Dilakukan secara kelompok yang terdiri dari 3 orang
2) Pemain pertama melambungkan bola ke pemain kedua dengan passing bawah.
3) Pemain kedua melakukan passing atas ke belakang ditujukan pada pemain ke-3.
4) Pemain ke-3 melakukan passing bawah ke pemain nomor 1.

Gambar 1.10 Kombinasi *passing* bawah dan *passing* atas
Sumber: Dokumen Penerbit

b. Koordinasi gerakan *passing* bawah, atas, dan smes
Cara melakukannya:
1) Dimainkan oleh 3 orang
2) Pemain pertama melakukan passing bawah ke arah pemain no.2

3) Pemain no. 2 melakukan passing atas tinggi ke atas ke arah pemain no. 3
4) Pemain no. 3 melakukan gerakan smes ke pemain no. 1.

Gambar 1.11 Kombinasi passing bawah, passing atas, dan smes
Sumber: Dokumen Penerbit

Tugas

1. Jelaskan cara melakukan gerakan passing atas!
2. Sebutkan empat macam teknik dasar pada bola voli!
3. Sebutkan dua macam servis atas dalam bola voli!
4. Sebutkan empat tahapan orang melakukan membendung bola dalam bola voli!
5. Sebutkan tiga macam smes yang lazim digunakan dalam bola voli!

Kegiatan Siswa

Lakukan kombinasi *passing* dan *spike* yang terdiri dari 5 orang pemain. 3 orang pemain memasang bola ke pemain tengah, dan pemain di tengah melakukan *set up* ke belakang lalu pemain di belakang melakukan *spike* ke arah tiga pemain dan ketiga pemain menyajikan passing ke pemain tengah dan selanjutnya.

a. Amati ketiga pemain dalam menerima *spike* dan disajikan ke pemain tengah!
b. Amati gerakan passing atas untuk penyajian *spike*!
c. Amati gerakan *spike*!
d. Jelaskan posisi tangan dan kaki serta gerakan yang dilakukan oleh masing-masing pemain!

C. Bola Basket

Gambar 1.12 Permainan Bola Basket
Sumber: www.antarafoto.com

Bola basket merupakan permainan yang terkenal dan digemari oleh semua lapisan masyarakat baik putra maupun putri dari jenjang sekolah dasar hingga universitas di seluruh dunia.

Bola basket di Amerika hampir merupakan olahraga wajib bagi masyarakat terutama para pelajar dan mahasiswa. Bola basket di negara Paman Sam berkembang sangat pesat yang terkenal dengan kompetisi NBA.

Bola basket di ajang NBA ini merupakan bergabungnya semua pemain basket top dunia untuk mengikuti kompetisi-kompetisi yang diputus secara rutin setiap tahun. Pada kompetisi NBA ini dalam final menentukan juara dilakukan lima kali permainan (game) dengan sistem "*home and away*"

Bola basket permainan beregu yang terdiri dari 5 orang tiap regunya ini berkembang biak di klub-klub maupun pelajaran sekolah di Indonesia. Namun prestasi bola basket di Indonesia belum begitu baik di tingkat Asia.

I Made Sudiadnyana (Lolik) salah satu anggota timnas yang disegani oleh para lawan di tingkat Asia Tenggara dan dia memiliki teknik dasar bola basket yang cukup baik.

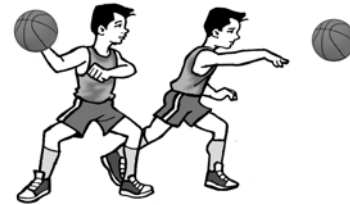
Lolik ini bermain di Klub Bhineka Sritex Solo, di mana pemain ini di mata teman satu tim merupakan figur pemain yang baik dan dapat mengangkat mental teman-temannya dan bisa menjadi jembatan antara pemain senior dan yunior.

Beliau baik di klub maupun timnas merupakan salah satu motor serangan yang baik. Selain ketenangan juga memiliki tembakan 3 angka yang akurat.

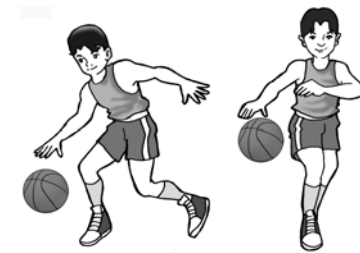
1. Hakikat Bola Basket

Permainan bola basket dilakukan di lapangan dan dimainkan oleh dua regu yang berhadapan dengan cara memasukkan bola ke ring basket sebanyak-banyaknya. Pemain bola basket setiap regunya terdiri dari 5 orang yang dipimpin oleh dua orang wasit.

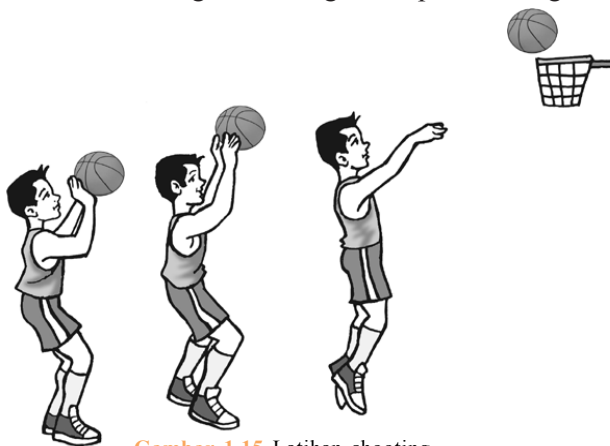
2. **Teknik Passing**

Passing adalah gerakan melempar bola untuk mengadakan umpan kepada teman satu tim dalam menyusun serangan. *Passing* dalam basket dapat dilakukan dengan dua tangan ataupun satu tangan.

Gambar 1.13 Latihan *passing*
Sumber: Dokumen Penerbit

3. **Menggiring**

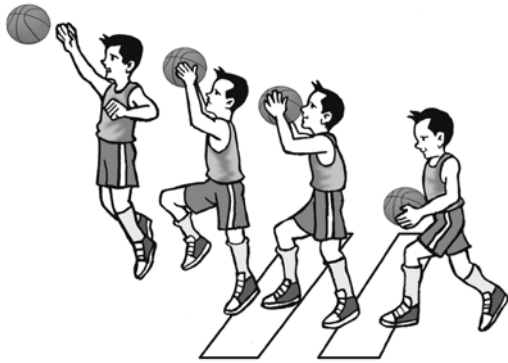
Menggiring atau mendribel adalah gerakan memantul-mantulkan bola dengan satu tangan dan telapak tangan terbuka, baik dilakukan di tempat maupun jalan atau lari.

Gambar 1.14 Latihan menggiring bola
Sumber: Dokumen Penerbit

4. **Shooting**

Shooting atau menembak adalah teknik dalam bola basket untuk melakukan tembakan ke arah ring basket untuk memperoleh nilai. *Shooting* itu sendiri dapat dilakukan dengan satu tangan ataupun dua tangan.

Gambar 1.15 Latihan shooting
Sumber: Dokumen Penerbit

5. **Tembakan Melayang (*Lay-Up Shoot*)**

Lay-up adalah jenis tembakan yang dilakukan dari jarak dekat ring basket yang didahului dengan gerakan langkah. Adapun cara melakukannya sebagai berikut:

a. Saat menerima bola badan dalam keadaan melayang.
b. Lakukan langkah pertama selebar mungkin untuk mendekati ring basket.
c. Lanjutkan dengan langkah setinggi mungkin.
d. Lepaskan bola dari tangan dengan kekuatan kecil dan pantulkan bola pada garis segi empat atau langsung dimasukkan ke ring.

Gambar 1.16 Latihan tembakan melayang
Sumber: Dokumen Penerbit

e. Kemudian mendarat dengan dua ujung kaki lutut mengeper.
f. Pandangan ke arah bola

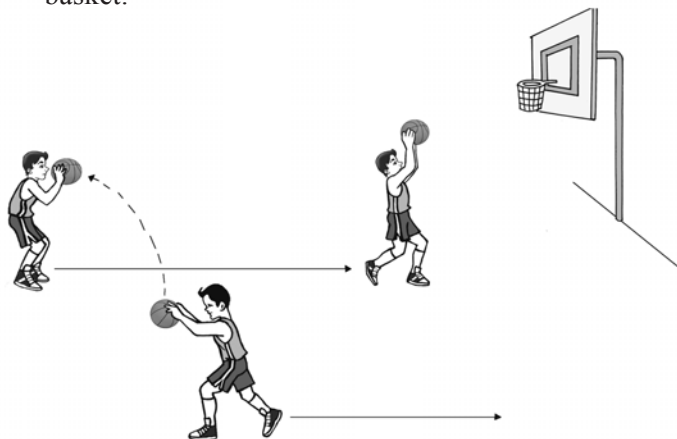
6. Latihan Kombinasi dan Koordinasi Bola Basket

a. Latihan kombinasi menggiring, *passing*, dan *shooting*.

Cara melakukannya:

1) Lakukan secara kelompok yang terdiri dari 3 orang.
2) Pemain pertama melakukan umpan kepada pemain kedua
3) Pemain kedua melakukan dribel + 7 meter lalu melempar bola ke pemain no. 3
4) Selanjutnya pemain no. 3 yang berada di samping kanan ring basket + 3 meter melakukan *shooting* ke arah ring basket.

Info Olahraga

lay-up shoot harus dilakukan secara intensif karena lay-up hanya dapat dilakukan jika pemain mampu mengoordinasikan langkah, lompat, dan memasukkan bola.

Gambar 1.17 Latihan kombinasi menggiring, *passing*, dan *shooting*
Sumber: Dokumen Penerbit

b. Latihan kombinasi passing dan *lay-up*

Cara melakukannya:

1) Dilakukan oleh 2 orang.
2) Pemain no. 1 lari dari jarak 7 meter tanpa membawa bola.
3) Pemain kedua yang berdiri + 4 meter dari ring basket membawa bola dalam keadaan berhenti.
4) Pemain kedua melemparkan bola di depan pemain pertama dan selanjutnya pemain pertama melakukan *lay-up*.

7. Peraturan Permainan

a. Nilai

1) Nilai satu diberikan kepada regu yang memasukkan bola dari tembakan hukuman.
2) Nilai dua diberikan untuk regu yang memasukkan bola bukan hukuman.
3) Nilai tiga diberikan untuk regu yang memasukkan bola dari daerah tiga angka (*three point field goal*).

b. Bola lambung (*jump ball*)

Jump ball adalah bola yang dilambungkan oleh wasit ke udara di antara dua pemain yang berlawanan. *Jump ball* dapat dilakukan saat:

1) Permulaan permainan dan sesudah istirahat;
2) Dua orang pemain yang berlawanan memegang bola secara bersamaan.

Tugas

1. Sebutkan dua macam teknik memasukkan bola dengan *lay-up*!
2. Apa yang dimaksud dengan *pivot*!
3. Sebutkan tiga jenis menghadang lawan dalam permainan basket!
4. Sebutkan dan jelaskan penilaian bola yang masuk ke ring basket!
5. Berapa jumlah pemain tiap regu dalam permainan basket?

Kegiatan Siswa

Lakukan gerakan *lay-up* yang didahului dengan mendribel bola dari tiga arah.

Langkah:

1. Pemain pertama melakukan *lay-up* dari arah kanan dari garis tengah
2. Pemain kedua melakukan *lay-up* dari arah tengah
3. Pemain ketiga melakukan *lay-up* dari arah kiri
   a. Lakukan gerakan secara bergantian
   b. Perhatikan teknik mendribel.
   c. Amati langkah dan melepaskan bola saat *lay-up*.

Rangkuman

Teknik sepak bola adalah segala gerakan yang dilakukan dalam bermain bola, baik dengan bola maupun tanpa bola. Teknik sepak bola dengan bola, meliputi *dribel, pass, control, heading, throw in, keeping,* dan *shooting*. *Throw in* (lemparan ke dalam) adalah gerakan lemparan yang dilakukan dari samping lapangan karena bola meninggalkan melalui garis samping lapangan.

Ada tiga prinsip dalam melakukan lemparan ke dalam, yaitu bola dilempar oleh kedua tangan dari atas kepala; pada saat melempar kedua kaki harus melekat tanah dan tidak boleh melakukan gerakan tipu.

Teknik menahan bola dapat dilakukan dengan dasar kaki, kura-kura kaki, kaki bagian dalam, paha, dada, dan kepala. Bentuk-bentuk latihan teknik terpadu, meliputi menggiring (*dribel*), menahan bola (*control*), dan mengoper (*pass*); menggiring dilanjutkan menembak (*shooting*) ke gawang. *Off side* terjadi apabila seorang pemain pada saat menerima operan berada di daerah lawan dan tinggal berhadapan dengan satu pemain lawan.

Servis dalam bola voli ada dua macam, yaitu servis bawah dan atas. Servis atas terdiri atas *tennis service* dan *float service*. Servis adalah pukulan permulaan yang dilakukan dari belakang garis untuk melewati net dan jatuh pada lapangan lawan. Mengumpan adalah penyajian atau mengoper bola kepada teman agar dapat melakukan smes untuk memperoleh *point*. Smes (*spike*) adalah pukulan yang dilakukan dengan keras dan arahnya menukik untuk mematikan lawan. Ada tiga macam smes/*spike* yang lazim digunakan, yaitu *normal smash*, *semi smash*, dan *push smash*. *Rally point* terjadi apabila pemain melakukan kesalahan atau mati, regu lain akan mendapat tambahan *point*.

Dalam permainan bola basket terdapat beberapa teknik dasar, di antaranya *lay-up shoot*, *passing*, dan *shooting*. Untuk memulai permainan bola basket didahului dengan lempar bola ke atas yang dilakukan oleh wasit yang disebut *jump ball*. *Jump ball* dilakukan apabila pertandingan dimulai dan terjadinya *held ball*. *Lay-up shoot* untuk mencetak nilai dengan jarak dekat dapat dilakukan dari tiga arah, yaitu kanan, kiri, dan depan ring basket.

⇨ *Refleksi*

Setelah kamu mempelajari seluruh rangkaian materi pembelajaran pada bab ini, kamu dapat mengulangi kembali teori-teori yang ada, kemudian cobalah kamu lakukan kegiatan berikut!

Lakukan gerakan koordinasi ketrampilan dalam sepak bola yang berupa bermain bola pada lapangan kecil dengan jumlah tiap regu terdiri dari 5 orang. Dalam melakukan permainan ini diperlukan kerja sama yang baik agar bola yang digunakan bergerak dengan menarik dengan teknik yang benar serta tenaga yang digunakan sesuai dengan jarak kondisi dan situasi teman.

Soal-soal Pengembangan Kompetensi

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang tepat!

1. Sikap kedua lutut yang benar saat persiapan melakukan menyundul bola adalah ....
   a. diluruskan
   b. disilangkan
   c. direndahkan
   d. dilipat
2. Gerakan melempar bola ke dalam dilakukan dengan cara berikut, *kecuali* ....
   a. kedua tangan lewat atas kepala
   b. kedua kaki menempel tanah
   c. satu tangan lewat atas kepala
   d. dari luar lapangan
3. Gerakan saat melakukan teknik menggiring bola dengan cepat, gerakan kaki ....
   a. diayun
   b. direnggangkan
   c. ditendang
   d. didorong
4. Gerakan menendang bola dengan kura-kura kaki, pergelangan dikunci ke arah ....
   a. luar
   b. dalam
   c. bawah
   d. atas
5. Bagian badan yang tepat dan sesuai untuk menghentikan bola menyusur tanah adalah ....
   a. kepala
   b. paha
   c. kaki bagian luar
   d. kaki bagian dalam
6. Serangan pertama kali dalam permainan bola voli adalah ....
   a. servis
   b. *spikes*
   c. blok
   d. *passing*
7. Gerakan kedua lutut yang benar saat mendarat, setelah *spike/smash* adalah ....
   a. memutar
   b. meregang
   c. mengeper
   d. menekuk
8. Sikap kedua lutut saat melakukan persiapan bola voli adalah ....
   a. diluruskan
   b. direndahkan
   c. disilangkan
   d. ditekuk
9. Sikap kedua lengan yang benar saat melakukan gerakan membendung bola voli adalah ....
   a. ditekuk ke atas
   b. disilangkan
   c. lurus ke atas
   d. direntangkan ke samping
10. Permainan bola voli pertama diperkenalkan oleh ....
    a. William G. Morgan
    b. George Hancoc
    c. Julius Rimet
    d. Dr. James A. Naismith

11. Pada gerakan *lay-up* langkah kedua dilakukan dengan ....
    a. sejauh-jauhnya
    b. sedekat-dekatnya
    c. setinggi-tingginya
    d. selebar-lebarnya
12. Arah bola saat melakukan *shooting* ke ring basket adalah ....
    a. parabola
    b. melambung
    c. mendatar
    d. menukik
13. Pelepasan bola basket yang benar saat melakukan *jump shoot* adalah ....
    a. bersamaan melompat
    b. saat lompatan pada titik maksimal
    c. setelah kaki mendarat
    d. setelah kedua tangan lurus
14. Induk organisasi olahraga bola basket dunia adalah ....
    a. NBA
    b. FIFA
    c. FITA
    d. FIBA
15. Gerakan membawa bola sambil berputar ke segala arah dengan satu kaki sebagai poros disebut ....
    a. *drible*
    b. *pivot*
    c. *jump shoot*
    d. *passing*
16. Teknik memasukkan bola ke ring basket dari jarak dekat yang didahului dengan gerakan melangkah dan melompat adalah ....
    a. *lay-up*
    b. *pivot*
    c. *jump ball*
    d. *held ball*
17. Regu dalam bola basket apabila dapat memasukkan bola melalui tembakan hukuman mendapat nilai ....
    a. satu poin
    b. dua poin
    c. tiga poin
    d. empat poin
18. Pada permainan bola basket bila dua orang lawan memegang bola secara bersamaan disebut ....
    a. *drible*
    b. *pass*
    c. *shoot*
    d. *held ball*
19. Teknik menembak dengan melakukan lompatan baik dengan satu atau dua tangan disebut ....
    a. *drible*
    b. *fly shoot*
    c. *jump shoot*
    d. *lay-up*
20. Tinggi keranjang (basket) arah bola basket yang benar hasil lemparan samping adalah ....
    a. melambung
    b. mendatar
    c. menggelinding
    d. menukik

B. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat!

1. Jelaskan cara melakukan lemparan bola ke dalam pada sepakbola!
2. Apakah yang dimaksud dengan gerakan kombinasi pada sepakbola?
3. Bagaimana cara melakukan gerakan *heading*?
4. Bagaimana cara melakukan gerakan servis atas?
5. Jelaskan cara melakukan *spike* pada bola voli!
6. Jelaskan cara membendung bola voli!
7. Bagaimana cara melakukan passing atas pada bola voli?
8. Apakah pengertian dari *lay-up*?
9. Sebutkan faktor kesalahan yang terjadi pada teknik menembak sambil melompat!
10. Apakah yang dimaksud dengan *jump ball*?

Bab 2

Permainan dan Olahraga Bola Kecil

Sumber: http://fotos.badmintondeutschland.de

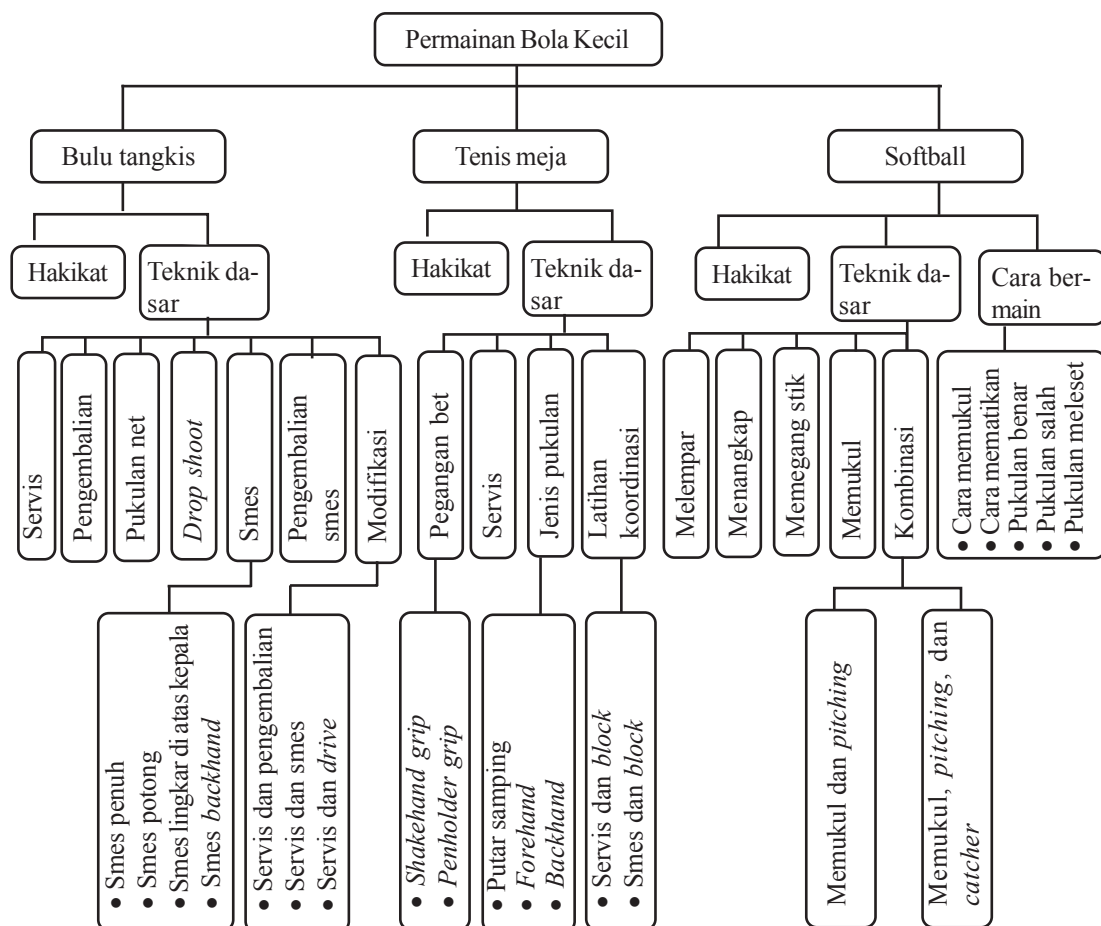
Pada pelajaran kedua ini kamu akan belajar hal-hal berikut:

A. Bulu Tangkis

B. Tenis Meja

C. Softball

Sebelum mengakhiri pelajaran kedua, kamu harus mencoba menjawab soal-soal pengembangan kompetensi.

Peta Konsep

Kata Kunci

- Servis, mengembalikan servis, *drop shot, drive, smash*
- Lempar tangkap, memukul, lari

Motivasi Pembelajaran

Pelajarilah materi permainan bola kecil dalam buku ini dengan sungguh-sungguh sehingga kalian dapat bermain bulu tangkis, tenis meja, softball dengan teknik dan koordinasi yang benar.

Bab 2

Permainan dan Olahraga Bola Kecil

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini diharapkan siswa dapat:

- mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar bulu tangkis dengan koordinasi yang baik (servis, pengembalian servis, pukulan net, *drop shot*, smes dan pengembalian smes
- mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar tenis meja dengan koordinasi yang baik (memegang bet, servis, pukulan, dan smes)
- mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar dengan koordinasi yang baik (memegang alat pemukul (stik), melempar dan menangkap bola, teknik dasar memukul bola)
- menerapkan nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat, dan peralatan

Bulu tangkis merupakan olahraga permainan perorangan yang dilakukan di lapangan segi empat yang dipisahkan dengan sebuah jaring atau net yang dipasang di tengah lapangan. Alat yang dipukul adalah *shuttle cock* dan alat pemukulnya berupa raket dan untuk memulai permainan dimulai dengan pukulan servis dengan arah menyilang (diagonal).

Bulu tangkis dalam permainannya setiap setnya terdiri dari 21 point, dimana salah satu pemain yang mendapat nilai 21 dinyatakan pemenang pada set itu. Bilamana pemain mendapat nilai 20 – 20 maka untuk menyelesaikan pada set itu dicari selisih 2 point dan hitungannya dengan sistem *rally point,* keadaan tersebut disebut *deuce*.

Gambar 2.1 Susi Susanti
Sumber: http://media-2.web.britannica.com/

Permainan bulu tangkis dapat dimainkan dengan tunggal putra, tunggal putri, ganda putra, ganda putri, dan ganda campuran. Untuk menjadi pemain yang berkualitas seorang pemain harus bisa memadukan kombinasi teknik pukulan, gerak kaki, fisik yang baik serta emosional yang terkendali serta kematangan juara.

Susi Susanti sebagai manager Uber Cup 2008 memiliki semua persyaratan yang diperlukan itu. Pemain tersebut memiliki olah kaki dan kelenturan tubuh yang baik serta berbagai jenis pukulan yang memadai.

Prestasi Susi Susanti sebagai perebut medali emas pertama kali di Pesta Olympiade Barcelona 1992 adalah bukti bahwa Susi

memiliki semua kemampuan tersebut. Susi selain sebagai pemain bulu tangkis di luar lapangan juga merupakan orang yang baik dalam pergaulan dengan teman-teman dan penyabar. Prestasi Susi saat membela merah putih sukses di Olympiade, All England, Uber Cup, dan kejuaran-kejuaraan lainnya.

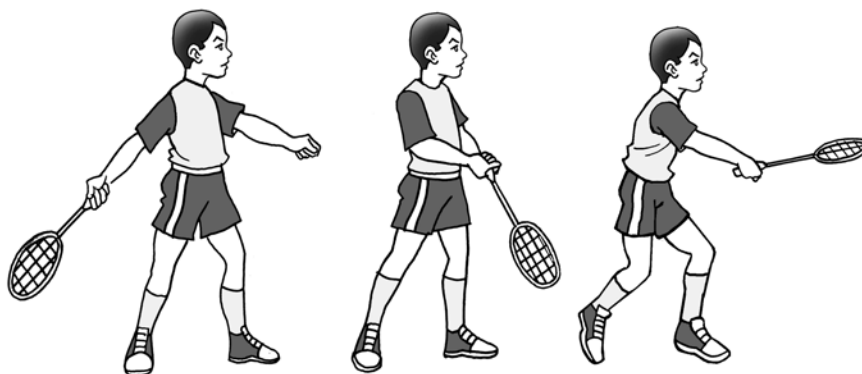
A. Bulu Tangkis

1. Hakikat Bulu Tangkis

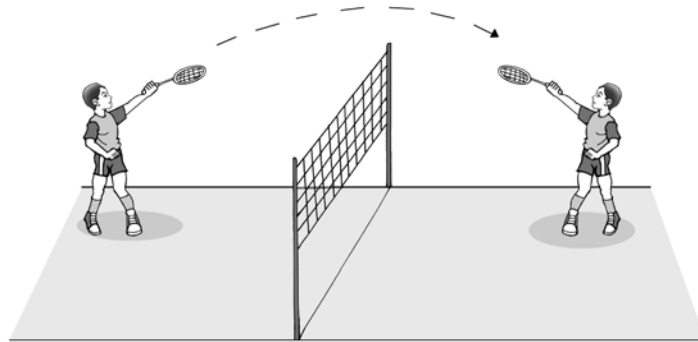
Bulu tangkis merupakan permainan yang dilakukan secara *single* maupun *double* dengan cara menyeberangkan sebuah *shuttlecock* dengan alat raket yang dipegang oleh masing-masing pemain. Dalam permainannya dibatasi setiap 1 set mencapai nilai 21 dengan sistem *rally point.*

2. Servis

Servis adalah pukulan pertama kali untuk menyeberangkan *shuttle cock* ke arah diagonal di lapangan lawan pada daerah servis. Adapun servis ini dapat dilakukan dengan servis pendek, panjang, kejut, secara *forehand* maupun *backhand*. Cara melakukan servis adalah sebagai berikut:

a. Berdiri melangkah, berat badan berada di kaki belakang, dan tangan memegang raket.
b. Pindahkan berat badan ke depan bersamaan raket diayunkan ke depan ke arah jatuhnya bola.
c. Kontak raket dengan bola dengan ketinggian di bawah pinggang.
d. Setelah raket mengarah ke atas lurus dengan arah gerakan bola, pinggul dan bahu diputar ke depan.
e. Pandangan mengikuti arah bola.

Gambar 2.2 Latihan servis
Sumber: Dokumen Penerbit

3. Pengembalian Servis

Pada teknik pengembalian *servis, shuttlecock* diseberangkan jaring ke lapangan lawan, diusahakan jatuhnya *shuttlecock* jauh dari pemain lawan. Adapun pengembalian servis dapat dilakukan dengan cara mendorong bola, *drive, drop shot,* serta melakukan smes.

Gambar 2.3 Latihan Pengembalian servis
Sumber: Dokumen Penerbit

4. Pukulan Net

Gambar 2.4 Pukulan net
Sumber: Dokumen Penerbit

Pukulan net adalah pukulan yang dilakukan secara perlahan sehingga bola jatuh di dekat net. Adapun jenis-jenis pukulan net, antara lain sebagai berikut.

a. *Forehand drop*

Forehand drop adalah memukul bola dengan lembut melewati net. Pada saat melakukan, pergelangan tangan tegak mengacung, dan posisi raket vertikal.

b. *Backhand drop*

Pukulan ini secara prinsip sama, hanya perbedaannya dilakukan dengan teknik pegangan *backhand*.

Dalam melakukan pukulan net harus diperhatikan

1) keseimbangan badan dan
2) posisi kaki yang teratur.

5. Pukulan Drop Shot

Pukulan *drop shot* adalah pukulan meluncurkan *shuttlecock* agar jatuh sedekat-dekatnya dengan net di bidang lawan. Pukulan *drop shot* dilakukan pada saat *shuttlecock* berada di puncak ketinggian agar lawan tertipu dan tidak bisa menjangkau *shuttlecock* lagi.

6. Macam-macam Pukulan Smes

Pukulan smes dilakukan untuk mematikan lawan dan kita memperoleh point. Macam-macam pukulan smes dalam bulu tangkis adalah sebagai berikut.

a. Smes penuh

Smes penuh adalah gerakan smes yang dilakukan dengan daun raket sepenuh tenaga. Smes ini cocok digunakan dalam permainan ganda.

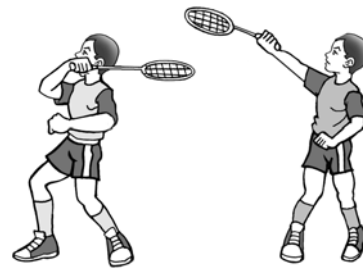
b. Smes potong/*cross smash*

Smes potong adalah smes yang dilakukan dengan cara menyilang dengan arah bola meluncur tajam dan terarah.

c. *Around the head smash* (smes lingkar kepala)

Around the head smash adalah gerakan smes yang dilakukan apabila bola meluncur di depan pundak kiri. Smes ini dilakukan dengan lengan bergerak memutar mengitari atas kepala disertai badan dimiringkan ke arah kiri.

d. *Backhand smash*

Backhand smash adalah gerakan smes yang dilakukan dari posisi *backhand* dengan arah bola menukik. Smes ini dilakukan apabila bola datang di dekat net.

Gambar 2.5 Latihan *back hand* smes
Sumber: Dokumen Penerbit

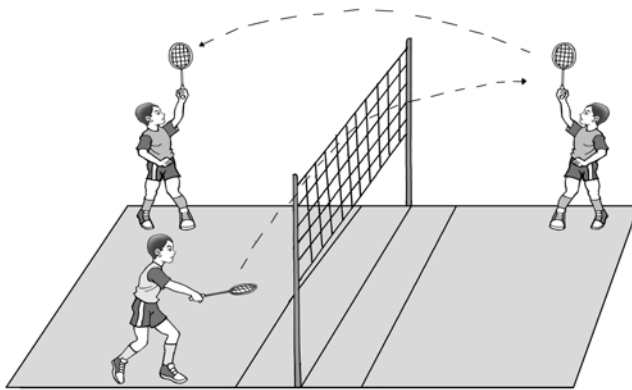
7. Pengembalian Smes

Dalam mengembalikan smes diusahakan *shuttlecock* jauh dari pemain yang melakukan smes atau tepat dibadannya. Cara pengembalian ini dapat dilakukan dengan cara pukulan dekat net, *drive,* dan *lob.*

8. Latihan Modifikasi dan Koordinasi Teknik Bulu Tangkis

a. Latihan servis dan pengembalian servis

Cara melakukan:

1) Dilakukan oleh dua orang yang berseberangan dibatasi dengan net.
2) Pemain pertama melakukan servis panjang ke pemain kedua.
3) Pemain kedua mengembalikan servis dengan pukulan *lob* ke pemain pertama.
4) Dilakukan secara bergantian

Gambar 2.5 Latihan servis dan pengembalian servis
Sumber: Dokumen Penerbit

b. Latihan servis dikembalikan dengan pukulan smes

1) Dilakukan oleh dua orang yang berseberangan dibatasi dengan net.
2) Pemain pertama melakukan servis bola tinggi dan tanggung ke pemain kedua.
3) Pemain kedua melakukan smes ke daerah pemain pertama dan diusahakan jauh dari pemain.
4) Pemain pertama hendaknya selalu siap menerima smes dari pemain kedua.

Tugas

1. Sebutkan empat cara memegang raket dalam bulu tangkis!
2. Sebutkan empat macam pukulan smes pada bulu tangkis!
3. Apa yang dimaksud dengan servis pada bulu tangkis?
4. Bagaimana pemain bulu tangkis dinyatakan sebagai pemenang?

c. Latihan servis yang dikembalikan dengan *drive*

1) Dilakukan oleh dua orang yang berseberangan dibatasi dengan net.
2) Pemain pertama melakukan servis pendek ke pemain kedua.
3) Pemain kedua mengembalikan servis dengan mendorong bola ke samping badan
4) Dilakukan secara bergantian.

Kegiatan Siswa

Lakukan gerakan memukul *shuttlecock* dengan pukulan *forehand* dan backhand dengan arah diagonal yang dilakukan oleh dua orang dipisahkan oleh net. Pemain pertama memukul *forehand* dan pemain kedua memukul *backhand* dan diusahakan 10 kali pukulan selanjutnya bergantian.

a. Perhatikan perkenaan *cock* dengan raket!

b. Amati posisi kaki saat pukulan *backhand* atas!

c. Lakukan dengan pukulan *forehand* dan *backhand* bergantian!

B. Tenis Meja

Tenis meja merupakan cabang olahraga dilakukan di dalam gedung (*in door*) yang dilakukan secara tunggal atau ganda. Permainan ini dilakukan di atas meja dengan ukuran yang telah ditentukan dengan cara menyeberangkan bola ke jaring dan jatuh di lapangan lawan. Permainan tenis meja diawali dengan pukulan servis dan setiap pemain melakukan dua kali berturut-turut.

Gambar 2.6 Permainan tenis meja
Sumber: http://moronland.net/

Permainan ini dibatasi dengan game, setiap setnya terdiri dari 11 point dengan sistem *rally point* dimana pemain yang mendapat nilai 11 lebih dulu dinyatakan sebagai pemenang. Bila kedua pemain sama-sama mendapat nilai 10 – 10 maka untuk menyelesaikan ditambah nilai selisih 2 dan servis dilakukan bergantian yang disebut dengan *deuce.*

Tenis meja pertama kali dipopulerkan oleh bangsa Inggris pada pertengahan abad ke-19, pada 15 Januari 1926 atas prakarsa Dr. George Lehman dari Jerman berdiri organisasi tenis meja tingkat dunia dengan nama *International Table Tennis Federation.*

Lehman sampai sekarang dianggap sebagai pencipta olahraga tenis meja yang hingga sampai saat ini tenis meja sudah berkembang di Indonesia melalui PTMSI. Untuk menjadi pemain tenis meja harus dapat mengombinasikan teknik pukulan servis, *drive*, blok, *smash* yang didukung dengan kecepatan, ketepatan, dan keuletan serta memiliki daya juang yang tinggi dan kematangan juara. Marilah kita berlatih tenis meja dengan teknik dasar yang benar.

1. Hakikat Tenis Meja

Permainan tenis meja dilakukan secara *single* dan *double* yang dimainkan di atas meja dengan ukuran yang ditentukan. Dalam permainan tenis meja pemain dinyatakan memenangkan 1 set bila salah satu pemain mendapat nilai 11 dengan sistem *rally point.*

2. Teknik Memegang Bet

Teknik memegang bet pada tenis meja atau *grip* terdiri atas dua macam, yaitu: *shake-hand grip* dan *penholder grip.*

Gambar 2.7 Teknik memegang bet
Sumber: Dokumen Penerbit

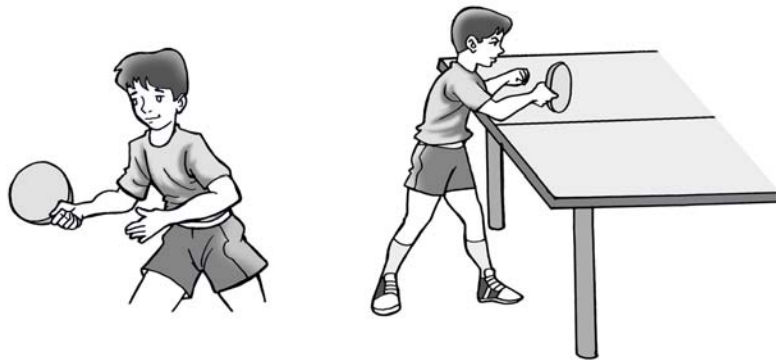
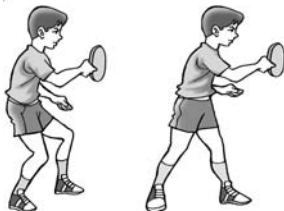
3. Servis

Pukulan servis merupakan serangan pertama kali dalam tenis meja dan servis dalam tenis meja dapat dilakukan secara *forehand* dan *backhand.*

Info Olahraga

Dalam melakukan servis pada nomor ganda tenis meja dilakukan selalu dari arah kanan ke arah diagonal dan pukulan dalam tenis meja pada nomor ganda dilakukan secara bergantian oleh pemain.

Cara melakukan servis

a. Berdiri sikap melangkah, menghadap ke meja dan bet ditekan di samping badan.
b. Bola diletakkan di telapak tangan dalam keadaan terbuka di depan dada.
c. Tarik bet ke belakang, lambungkan bola ke atas.
d. Ketika bola turun, pukul dengan bet dengan cara mengayunkan bet ke arah bola.
e. Diharapkan bola memantul pada meja sendiri baru melewati jaring dan memantul ke meja lawan.
f. Gerakan tangan mengikuti arah bola dan pandangan ke arah bola.

Gambar 2.8 Latihan servis
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.9 Latihan pukulan *side spin*
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.10 Latihan *forehand block*
Sumber: Dokumen Penerbit

4. Jenis Pukulan

a. Jenis pukulan putaran samping (*side spin*)

Jenis pukulan ini dilakukan dengan cara pemain berdiri melangkah, kedua lutut direndahkan rileks. Gerakan pukulan dilakukan ke arah depan, bet miring ke depan, dan pukulannya menggesek. Yang perlu diketahui, pukulan putaran samping dapat menggunakan *top spin* sehingga nanti bola yang diterima akan melambung.

b. Jenis pukulan *forehand block*

Sikap berdiri, kedua kaki selebar bahu, kaki kiri ke depan, dan kedua lutut rileks. Siku tangan yang memegang bet agak ditekan ke depan. Siku hingga pegangan bet bersikap statis. Lakukan sedikit gerakan ke depan. Pukulan ditahan setelah bola memantul tinggi.

c. Jenis pukulan *backhand block*

Jenis pukulan ini dilakukan dari sikap berdiri, kedua kaki dibuka selebar bahu, dan kedua lutut direndahkan rileks. Tangan yang memegang bet membentuk sudut 90° antara lengan atas dan bawah. Pegangan bet dipegang statis, kemudian sedikit digerakkan ke depan. Pukulan ditahan setelah bola memantul rendah.

Gambar 2.11 Latihan *backhand block*
Sumber: Dokumen Penerbit

5. Latihan kombinasi dan koordinasi

a. Latihan servis dan pukulan blok

Cara melakukannya:

1) Dilakukan oleh dua orang.
2) Pemain pertama melakukan servis *forehand* maupun *backhand* ke pemain kedua.
3) Pemain kedua melakukan pukulan blok untuk mengembalikan servis.
4) Pemain pertama bersiap untuk menerima pukulan blok.

b. Latihan smes dan blok

Cara melakukannya:

1) Dilakukan oleh dua orang
2) Pemain pertama memberi umpan agar bola enak untuk disмes ke pemain kedua
3) Pemain kedua melakukan smes ke pemain pertama
4) Pemain pertama mengembalikan smes dengan pukulan blok dan diusahakan untuk mudah dilakukan smes

Tugas

1. Sebutkan tiga jenis pukulan dalam tenis meja!
2. Sebutkan lima pola bermain tenis meja secara ganda!
3. Apa yang dimaksud dengan *rally point* dalam tenis meja!
4. Jelaskan cara melakukan gerakan servis pada nomor ganda tenis meja!
5. Apakah yang dimaksud dengan *deuce* dalam tenis meja!

Kegiatan Siswa

1. Lakukan pukulan *forehand spin* dan *backhand spin* berpasangan dengan arah diagonal dari pelan hingga cepat!
2. Jelaskan perkenaan bola, gerakan tangan, dan posisi badan saat melakukan pukulan *backhand*!

C. Softball

Gambar 2.12 Permainan Softball
Sumber: www.glenwood-highschool.co.za/

Softball merupakan permainan beregu yang dilakukan diluar *outdoor* dimana setiap regu terdiri 9 orang yang dalam pertandingan menggunakan pakaian menarik serta dengan teriakan-teriakan istilah asing. Olahraga ini dapat dimainkan oleh semua umur dan untuk laki-laki maupun perempuan.

Olahraga ini pertama kali diperkenalkan oleh George Hancock di Chicago tahun 1891. Permainan ini membutuhkan ketangkasan, kecerdikan, kecepatan berlari serta koordinasi gerakan tubuh yang baik.

Softball di Indonesia pernah diadakan kejuaraan nasional di Jakarta tahun 1961 dan softball di negara kita dikembangkan melalui "Perserikatan *Baseball* dan Softball Amatir seluruh Indonesia" PERBASASI.

Untuk menjadi pemain yang baik harus bisa mengombinasikan teknik melempar tangkap, memukul, dan lari yang ditunjang dengan ketangkasan serta kecerdikan seorang pemain itu sendiri.

Softball menyerupai permainan *rounders* yang waktunya ditentukan dengan *inning*. Permainan ini merupakan permainan yang menyenangkan dengan teknik melempar bola, menangkap bola, memukul, dan lari. Bola yang keras dari kulit untuk menangkap bola menggunakan *glove* dan bagi *catcher* memakai *glove, masker,* dan *body protector*. Permainan softball yang kita pelajari ini berasal dari Amerika dan tokoh pendirinya George Hancock.

1. Hakikat Permainan Softball

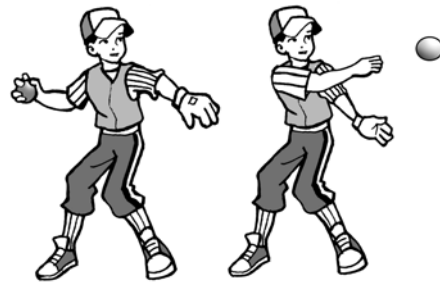
Softball adalah pertandingan beregu dengan teknik permainan memukul, lempar tangkap, dan lari. Pemain softball dimainkan oleh dua regu dan setiap regu terdiri dari 9 orang. Lama permainan terdiri dari 7 *inning.*

2. Teknik Dasar Permainan Softball

Teknik dasar softball meliputi gerakan melempar, menangkap bola, memegang *stick*, dan lari.

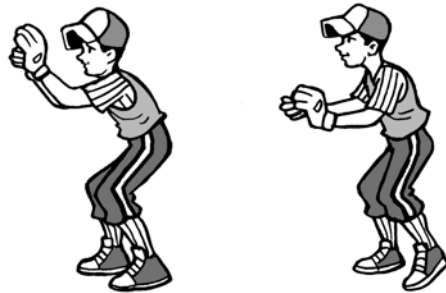
a. Melempar

Lemparan dalam softball dapat dilakukan dengan tiga cara, yaitu lemparan atas *(overhand throw)*, lemparan samping, dan lemparan bawah. Cara melakukan lemparan adalah sebagai berikut:

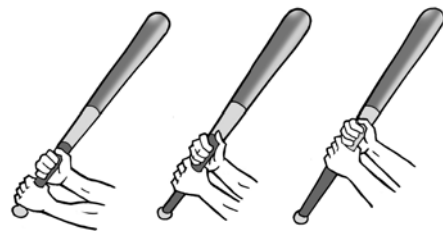
1) Posisi kaki melangkah, kaki depan ke arah sasaran.
2) Bersamaan itu, ayunkan langkah ke belakang atas dan pinggang diputar ke arah belakang.
3) Mulailah gerakan melempar dengan mengayunkan lengan ke depan disertai putaran pinggang dan pindahkan berat badan ke depan.
4) Pada saat bola lepas, lecutkan pergelangan tangan dan berat badan pindah ke depan untuk menjaga keseimbangan dan diikuti melangkahkan kaki belakang ke depan hingga posisi siap.

Gambar 2.13 Latihan melempar bola
Sumber: Dokumen Penerbit

b. Menangkap bola

Dalam pelaksanaan menangkap bola softball dapat dilakukan dengan 3 cara, yaitu menangkap bola lambung, bola datar, dan bola bergulir di tanah. Cara melakukan menangkap bola adalah sebagai berikut:

1) Kaki melangkah, pandangan ke arah datangnya bola.
2) Kedua lengan luruskan ke atas dijaga jangan sampai menutupi pandangan.
3) Ketika bola mengenai *glove*, segera tangan dikatupkan dengan tangan yang tidak memegang *glove*.
4) Pada saat menangkap bola berat badan di kaki belakang.

Gambar 2.14 Latihan menangkap bola
Sumber: Dokumen Penerbit

c. Memegang stik

Pegangan stik di sini sangat menentukan berhasil dan tidaknya gerakan memukul bola. Untuk itu, kayu pemukul dipegang erat-erat dengan kedua tangan yang rapat atau sedikit jaraknya. Tangan yang di atas segaris dengan pertengahan ruas ketiga pada tangan yang ada di bawahnya.

Gambar 2.15 Cara memegang stik
Sumber: Dokumen Penerbit

d. Teknik dasar memukul

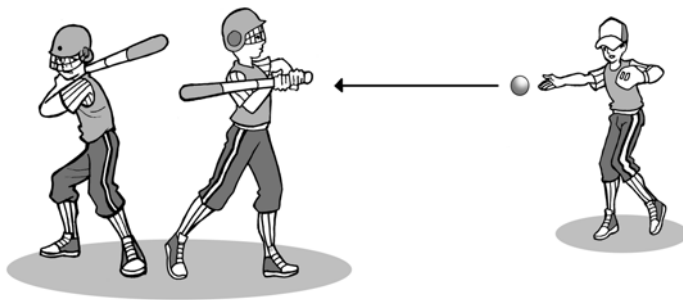
Teknik memukul bola dalam softball dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu: pukulan *swing* (ayunan sekeras-kerasnya) dan pukulan *bunt* (pukulan untuk mengelabui lawan). Cara melakukan pukulan adalah:

1) Berdiri sikap melangkah, badan agak condong ke depan lutut dan pinggul rileks.
2) Kayu pemukul/stik dipegang dengan kedua tangan di atas belakang bahu.
3) Pandangan ke arah *pitcher*/pelambung
4) Setelah bola dilemparkan *pitcher,* lakukan ayunan stik ke arah datangnya bola.
5) Saat stik mau mengenai bola, lakukan pergerakan tangan dan bersamaan dengan itu tumit kaki belakang terangkat.
6) Stik menyilang ke depan badan hingga berakhir di bahu sebelah kiri dan pandangan mengikuti arah gerakan bola.

Info Olahraga

1. Agar pemain softball dapat mencapai permainan terbaik perlu mempelajari dan memperdalam teknik:
   a. memukul, melempar, dan menangkap;
   b. kecepatan dan ketepatan;
2. Pitcher/pelambung dalam melakukan lambungan harus memenuhi syarat:
   a. menginjak pitcher plate;
   b. menghadap ke home base;
   c. menyentuhkan bola ke tangan yang lain.

e. Latihan kombinasi

1) Teknik memukul bola dengan lemparan *pitcher*

Gambar 2.16 Teknik memukul bola dengan lemparan *pitcher*
Sumber: Dokumen Penerbit

Cara melakukan:
a) Dimainkan oleh dua orang.
b) Pemain pertama sebagai *pitcher*, melempar bola ke arah pemain kedua.
c) Pemain kedua melakukan pukulan sekeras-kerasnya.
d) Dilakukan secara bergantian, pemain kesatu menempati posisi pemain kedua dan sebaliknya.

2) Kombinasi pukulan, lemparan *pitcher*, dan tangkapan *catcher*

Cara melakukan:
a) Latihan ini dilakukan dengan tiga orang pemain.
b) Pemain pertama sebagai *pitcher*, melempar bola ke arah pemain kedua sebagai pemukul.
c) Pemain ketiga berada di belakang pemukul berjaga-jaga kalau pukulan lepas harus ditangkap dan dilempar ke arah pemain pertama.
d) Latihan ini dilakukan secara rotasi agar ketiga pemain mengalami sebagai *pitcher*, pemukul, maupun *catcher*.

3. Cara Bermain

a. Pemukul/cara memukul

Bagi pemukul harus menempatkan diri di atas *batter box* dan lakukan gerakan memukul sesuai dengan giliran baik pukulan *swing* maupun *bunt.*

1) Urutan memukul ditentukan oleh nomor urut.
2) Tiap *base* hanya boleh diisi oleh satu pemain.

b. Cara mematikan

Cara mematikan dalam softball, antara lain

1) Membakar *base* yaitu sebelum pelari mencapai ke *base*, regu penjaga *base* menangkap bola dan menginjak *base* yang akan ditempuh oleh pelari.
2) Mengetik pelari yang sedang lari;
3) *Cathcer* dapat menangkap bola secara langsung pada pukulan ke–3 yang tidak dapat dipukul.

c. Pukulan dinyatakan betul

Pukulan dinyatakan betul apabila dilakukan sebagai berikut.

1) Setelah bola dipukul dan berhenti di dalam lapangan antara kedua garis salah.
2) Setelah bola dipukul jatuh di luar garis salah, kemudian berputar dan masuk ke dalam di antara garis salah.

d. Pukulan dinyatakan salah

Pukulan dinyatakan salah apabila sebagai berikut.

1) Bola dipukul jatuh dan berhenti di luar garis salah.
2) Bola dipukul jatuh dalam lapangan, kemudian berputar ke luar melalui kedua garis salah.

e. Pukulan dinyatakan meleset

Pukulan dinyatakan meleset apabila sebagai berikut.

1) Bola yang dipukul dengan tidak sempurna.
2) Pukulan yang ketiga meleset, si pemukul mati.

f. Berlari

Cara berlari dalam permainan softball adalah sebagai berikut.

1) Tiap pelari harus lari di luar garis lapangan.
2) Pelari boleh terlanjur lari hanya pada *base* satu, tetapi harus kembali lagi.
3) Apabila hal tersebut terjadi pada *base* lain, pelari dapat ditik dan dimatikan.

Tugas

1. Siapa dan dari mana asal permainan softball?
2. Bagaimana pukulan dalam softball dinyatakan betul?
3. Apa yang dimaksud dengan *inning* dalam softball?
4. Sebutkan cara mematikan pemain pada softball!
5. Sebutkan macam-macam pukulan dalam softball!

g. Cara mati

1) Pukulan ketiga meleset dan *catcher* dapat menangkap.
2) Pelari lari ke *base*, sedangkan *base* sudah dibakar.
3) Ketikan pelari di berbagai tempat.
4) Pelari terkena bola langsung dari pukulan teman.

Kegiatan Siswa

Lakukan latihan lempar tangkap yang dilakukan 4 orang dan saling berhadapan dan tiap baris terdiri dua orang. Pemain A di depan melempar ke arah pemain C dan selanjutnya pemain A lari di belakang B. Setelah C menangkap melemparkan bola ke B, lari di belakang pemain D dan seterusnya.

1. Amati dan perhatikan sikap badan saat melempar dan menangkap bola dengan bola melambung!
2. Amati sikap badan saat melakukan lempar tangkap teknik bola lurus!

Rangkuman

Bulu tangkis merupakan permainan yang dilakukan oleh kedua pihak yang dibatasi dengan net, baik tunggal maupun ganda di atas lapangan. Pegangan raket dalam bulu tangkis meliputi cara memegang kampak, gebuk kasur, campuran, dan *backhand*. Pukulan *smash* dalam bulu tangkis, meliputi *smash* penuh, *smash* silang, *smash* mengintai kepala, dan *smash backhand*. Pukulan *drop shot* ada dua, yaitu *drop shot* bawah dan atas. Macam-macam pukulan dalam bulu tangkis, yaitu *service, drop shot, smash, forehand, backhand,* dan *drive*.

Jenis pukulan tenis meja, antara lain *side spin, forehand, block,* dan *forehand block*. Langkah kaki (*foot work*) dalam tenis meja dibedakan menjadi dua, yaitu *foot work* menyerang dan *foot work* bertahan.

Softball adalah olahraga yang dimainkan oleh dua regu, setiap regu terdiri atas 9 orang, dan dimainkan di atas lapangan datar dengan ukuran tertentu. Cara bermain softball meliputi cara memukul, cara mematikan, pukulan benar, pukulan salah, pukulan meleset, dan mati bola. Teknik softball meliputi memukul, melempar, menangkap kecepatan, dan ketepatan.

Refleksi

Setelah kamu mempelajari seluruh rangkaian pembelajaran pada bab ini, kamu dapat mengulangi kembali teori-teori yang ada kemudian cobalah kamu lakukan kegiatan berikut!

1. Lakukan gerakan kombinasi dan koordinasi gerakan memukul *swing* atau *bunt* yang dilakukan lari ke arah *pitcher* untuk bersiap menghentikan *pitcher* pertama.
2. Pemain pertama (*pitcher*) melambungkan pada pemain 2 sebagai pemukul, selanjutnya pemain 1 lari ke tempat pemukul dan pemain kedua lari ke tempat *pitcher*.
3. Pemain kedua siap menangkap bola yang dilemparkan penjaga dan melambungkan bola ke pemain pertama yang menjadi pemukul.
4. Lakukan berulang kali dengan memperhatikan kerjasama yang baik dengan teknik yang benar disesuaikan dengan jarak, kondisi, dan situasi teman.

Soal-soal Pengembangan Kompetensi

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang tepat!

1. Posisi raket saat akan melakukan servis panjang *forehand* pada bulu tangkis adalah ....
   a. belakang samping
   b. depan badan
   c. atas kepala
   d. atas pundak
2. Batas raket saat melakukan servis panjang *forehand* bola pada ketinggian ....
   a. lutut
   b. dada
   c. pinggang
   d. bahu
3. Smes yang dilakukan dengan daun raket dengan sekuat tenaga disebut ....
   a. smes penuh
   b. smes potong
   c. smes lingkar
   d. smes *backhand*

4. Pemain putri bulu tangkis yang merebut medali emas pertama olimpiade adalah ....
   a. Lim-ling wei
   b. Ifana Lie
   c. Susi Susanti
   d. Verawati
5. Satu set dalam permainan bulu tangkis harus mencapai nilai ....
   a. 11
   b. 15
   c. 21
   d. 25
6. Arah bola ketika melakukan servis pada pemain tunggal tenis meja adalah ....
   a. lurus
   b. diagonal
   c. kanan ke kiri
   d. bebas asal masuk
7. Pada permainan tenis meja pukulan yang dipakai untuk bertahan adalah ....
   a. smes
   b. servis
   c. *block*
   d. *chop*
8. Induk organisasi tenis meja tingkat dunia adalah .....
   a. IAAF
   b. ITTF
   c. IVBF
   d. FIG
9. Servis pada tenis meja dilakukan secara berturut-turut sebanyak ....
   a. 2 kali
   b. 3 kali
   c. 4 kali
   d. 5 kali
10. Pemain tunggal putra tenis meja dikatakan menang pada set itu bila mencapai nilai ....
    a. 11
    b. 15
    c. 21
    d. 25
11. Berikut bukan teknik dasar pada softball adalah ....
    a. lempar tangkap
    b. memukul
    c. menggiring
    d. lari
12. Gerakan memukul bola dengan ayunan sekeras-kerasnya disebut ....
    a. pukulan *bunt*
    b. pukulan *swing*
    c. pukulan *pitcher*
    d. pukulan *strike*
13. Pada permainan softball kemenangan ditentukan dengan ....
    a. game
    b. angka
    c. waktu
    d. *inning*
14. Permainan softball setiap regunya terdiri dari ....
    a. 5 orang
    b. 6 orang
    c. 9 orang
    d. 11 orang
15. Induk organisasi softball di Indonesia adalah ....
    a. PBSI
    b. PERBASASI
    c. PERCASI
    d. PSSI

B. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat!

1. Jelaskan cara memukul bola *swing* pada softball!
2. Apakah yang dimaksud dengan *inning*?
3. Sebutkan cara mematikan dalam permainan softball!
4. Sebutkan jenis pukulan pada softball!
5. Jelaskan pengertian *rally point* pada tenis meja!
6. Jelaskan cara melakukan servis *forehand* tenis meja!
7. Sebutkan unsur teknik bermain softball!
8. Jelaskan pengertian *catcher!*
9. Bagaimana cara melakukan servis panjang *forehand* pada bulu tangkis?
10. Sebutkan nomor-nomor yang dipertandingkan dalam bulu tangkis!

Bab 3
Atletik

Sumber: http://www.lensautara.com/

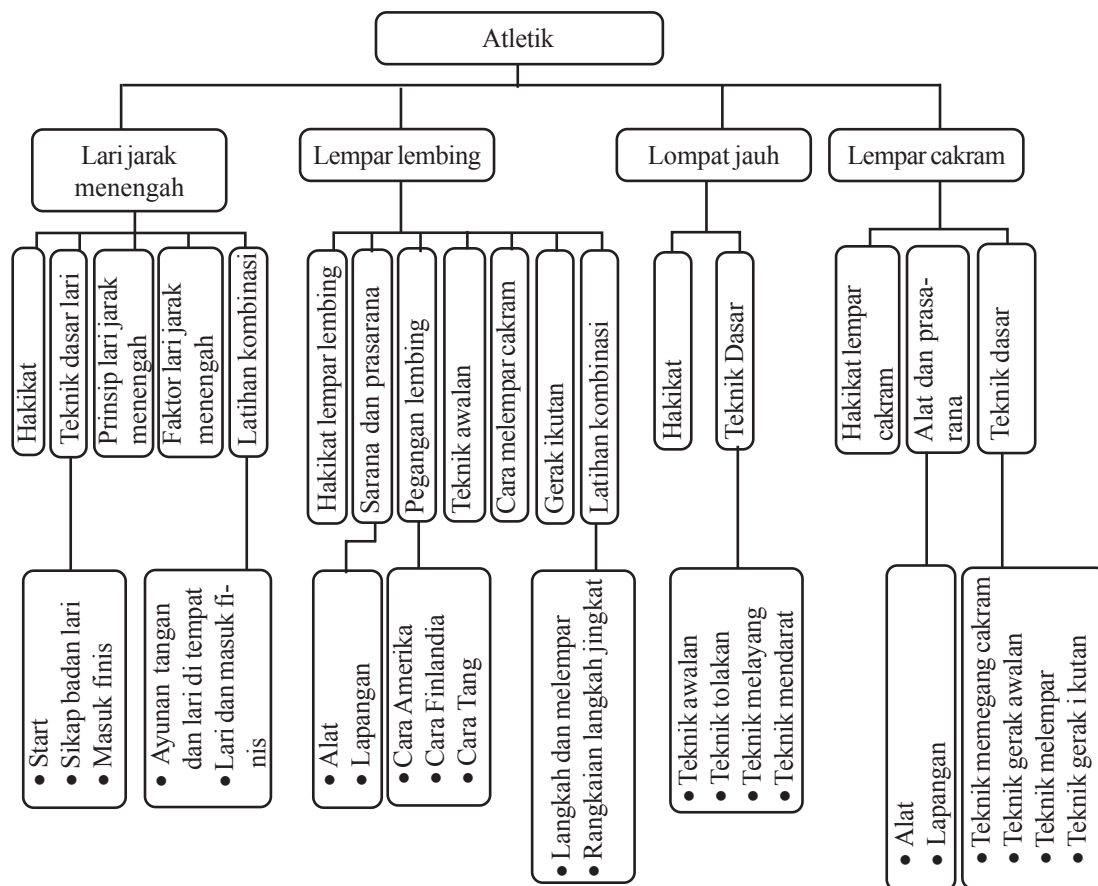
Pada pelajaran ketiga ini kamu akan belajar hal-hal berikut.

A. Lari Jarak Menengah

B. Lempar Lembing Gaya Jingkat

C. Lompat Jauh Gaya Menggantung

D. Lempar Cakram

Sebelum mengakhiri pelajaran ketiga, kamu harus mencoba menjawab soal-soal pengembangan kompetensi.

Kata Kunci

- Start, sikap badan saat lari, masuk finis
- Awalan, tumpuan/tolakan, melayang, mendarat
- Pegangan, awalan, melempar/menolak, gerak ikutan

Motivasi Pembelajaran

Pelajarilah materi atletik dalam buku ini dengan sungguh-sungguh sehingga kamu dapat melakukan lari jarak menengah, lempar lembing, lompat jauh, lempar cakram dengan teknik dan koordinasi yang benar.

Bab 3

Atletik

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini diharapkan siswa dapat:

- mempraktikkan teknik dasar, melakukan variasi dan kombinasi, dan koordinasi lari jarak menengah yang baik (start, sikap badan saat lari, finis)
- mempraktikkan teknik dasar, melakukan variasi dan kombinasi, dan koordinasi lempar lembing yang baik (memegang lembing, membawa lembing, dan awalan, melempar dan gerak lanjutan)
- mempraktikkan teknik dasar, melakukan variasi dan kombinasi, dan koordinasi lompat jauh yang baik (awalan, tolakan, melayang, dan mendarat)
- mempraktikkan teknik dasar, melakukan variasi dan kombinasi, dan koordinasi lempar cakram yang baik (memegang cakram, awalan, melempar, dan gerak lanjutan)

Atletik merupakan induk dari semua olahraga yang hampir semua dapat dilakukan oleh orang. Sementara atletik merupakan kegiatan sehari-hari yang dikerjakan dari kegiatan jalan, lari, lompat, dan lempar.

Untuk mencapai prestasi pada nomor atletik tidaklah mudah karena harus memerlukan latihan secara intensif, dan memahami serta menguasai teknik olah-raga atletik dengan baik. Selain itu untuk meraih prestasi memerlukan daya juang yang tinggi karena kegiatan atletik lebih khusus dibanding olahraga lain.

Cabang atletik nomor lari jarak menengah adalah lari dengan jarak 800 meter, 1500 meter, dan lari 3.000 meter merupakan lari nomor khusus yang disebut *streple chase* (halang rintang). Lari jarak menengah ini diawali dengan start berdiri dan menempuh lintasan masing-masing hingga sampai tikungan pertama setelah itu bebas memilih lintasan.

Gambar 3.1 Perlombaan lari
Sumber: www.maralins.com.

Teknik lari jarak menengah terdiri dari start, sikap lari, dan masuk finis. Selain itu juga ada faktor yang penting harus dilakukan pelari yaitu *style*, stamina, *speed, space judgement,* dan *leadership*.

Atletik di Indonesia merupakan cabang olahraga yang belum menjadi tontonan masyarakat. Sebenarnya olahraga tertua ini di tingkat dunia merupakan tambang medali emas di setiap pesta olahraga.

Nomor lari salah satu cabang atletik yang pernah dimiliki Indonesia di mana atlet-atlet pernah berprestasi di kancah Asia diantaranya Moch Sarengat, Mardi Lestari, Purnomo, Agung Suryo, Dedeh Herawati, Supriyati, Starlet, dan lain-lain.

Atletik merupakan induk dari olahraga, di mana nomor-nomor atletik terdiri dari lari, jalan, lempar dan lompat.

Nomor lari berdasarkan jaraknya terdiri dari:

1. Lari jarak dekat → 100 m, 200 m, 400 m
2. Lari jarak menengah → 800 m, 1500 m
3. lari jarak jauh → 3000 m ke atas.

Nomor lempar terdiri dari: lempar lembing, cakram, tolak peluru, dan lempar martil.

Sedangkan nomor lompat dibedakan menjadi lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, dan lompat galah

A. Lari Jarak Menengah

1. Hakikat Lari Jarak Menengah

Lari jarak menengah yaitu lari yang dilakukan pada lintasan melingkar atau *track* dengan menempuh jarak 800 m dan 1500 m. Pada lari jarak menengah menggunakan start berdiri dan pelari selain memiliki kecepatan dituntut memiliki ketahanan yang relatif baik karena pelari harus mampu melakukan lari dari start hingga finis dengan kecepatan relatif cepat.

2. Teknik Dasar yang Harus Dikuasai Pelari

Teknik dasar yang harus dikuasai pelari, terdiri dari: start, sikap badan saat lari, dan memasuki finis.

a. Start

Start dalam lari jarak menengah menggunakan start berdiri. Cara melakukannya:

1) Berdiri dengan sikap melangkah dan kaki depan di belakang garis start.
2) Rendahkan kedua lutut dan berat badan berada di depan.
3) Saat aba-aba "yak", atau bunyi pistol langkahkan kaki belakang ke depan dengan lutut agak tertekuk dan dilanjutkan dengan sikap lari.

Gambar 3.2 Latihan dasar start
Sumber: Dokumen Penerbit

b. Sikap badan saat lari

Sikap badan saat lari condong ke depan.

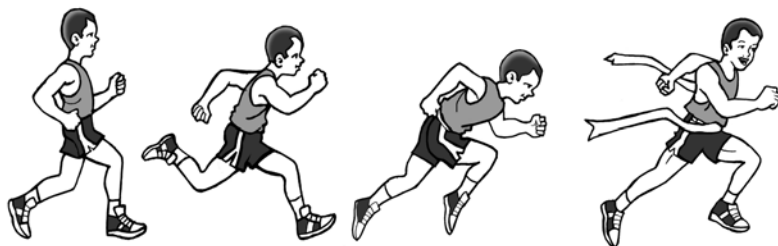
Cara melakukannya:

1) Gerakan lari dimulai setelah aba-aba start.
2) Sikap badan condong ke depan dengan sudut kurang lebih 10^0.
3) Ayunkan kedua tangan secara santai beberapa senti di atas pinggang.
4) Gerakan kaki pada saat berlari, frekuensinya tidak terlalu cepat.
5) Pendaratan kaki di tanah diawali dengan sisi luar kaki bagian tengah.

Gambar 3.3 Sikap badan saat lari
Sumber: Dokumen Penerbit

c. Sikap badan saat masuk finis

Finish merupakan penentu kemenangan oleh seorang pelari.
Cara melakukannya:

1) Lari secepat-cepatnya tanpa mengubah langkah.
2) Ketika memasuki garis finis, tundukkan badan ke depan dan pandangan ke arah depan.

Gambar 3.4 Sikap badan saat memasuki garis finis
Sumber: Dokumen Penerbit

3. Prinsip Gerak dalam Lari Jarak Menengah

Beberapa prinsip gerak dalam lari jarak menengah meliputi sebagai berikut.

a. Gerakan lari dimulai dari aba-aba *start*. Namun, larinya tidak seperti pada lari jarak pendek yang dilakukan secara maksimal.
b. Sikap badan condong ke depan dengan sudut ±10°.
c. Kedua tangan diayunkan secara santai beberapa sentimeter di atas pinggang.
d. Frekuensi gerakan kaki pada saat lari tidak terlalu cepat.
e. Pendaratan kaki pada tanah diawali dengan sisi luar kaki bagian tengah.

Info Olahraga

Agar mencapai hasil yang baik dalam lari jarak menengah, lakukan hal-hal berikut.
1. ***Langkah awal relaks, mulai mendekati finis langkah dipercepat.***
2. ***Pelari harus dapat mempertahankan kecepatannya mulai start hingga mencapai garis finis***

4. Faktor Penting dalam Lari Jarak Menengah

Dalam melakukan lari jarak menengah faktor yang perlu diperhatikan meliputi: gaya (*style*), daya tahan tubuh (*stamina*), kecepatan (*speed*), Pertimbangan langkah (*space judgement*), kepemimpinan (*leadership*)

5. Latihan Kombinasi Lari Jarak Menengah

a. Gerak mengayun tangan dan lari di tempat

Cara melakukannya:

1) Ayunkan kedua tangan secara bergantian dengan ketinggian beberapa sentimeter di atas pinggang.
2) Ayunan tangan dan kaki mengikuti irama.
3) Lakukan gerakan lari dan ayunan tangan selaras dimulai dari lari di tempat mulai dari pelan hingga cepat.

Gambar 3.5 Latihan gerak mengayunkan tangan dan lari di tempat
Sumber: Dokumen Penerbit

b. Gerakan lari dan memasuki finish

Cara melakukannya:

1) Lakukan secara kelompok yang terdiri dari 5 orang
2) Lari dengan menempuh + 400 meter secara bersama-sama
3) Menjelang garis finis 80 meter lakukan lari *sprint* dan boleh saling mendahului.
4) Saat melalui garis finis bawa berat badan ke depan.

Tugas

1. Apa yang dimaksud dengan lari jarak menengah?
2. Sebutkan lima prinsip dalam lari jarak menengah?
3. Sebutkan faktor-faktor terpenting dalam lari jarak menengah!
4. Apa yang dimaksud dengan *stop-watch*?
5. Jelaskan cara pendaratan langkah kaki pada lari jarak menengah!

Kegiatan Siswa

Lakukan lari dengan jarak 400 meter dengan memberi tanda yang telah dipasang!

1. Perhatikan dalam melakukan langkah tidak menginjak tanda yang dipasang!
2. Jagalah kecepatan dan daya tahan!
3. Lakukan dengan *style* yang benar sehingga gerakan lari berjalan harmonis!

B. Lempar Lembing Langkah Jingkat (*Hop Step*)

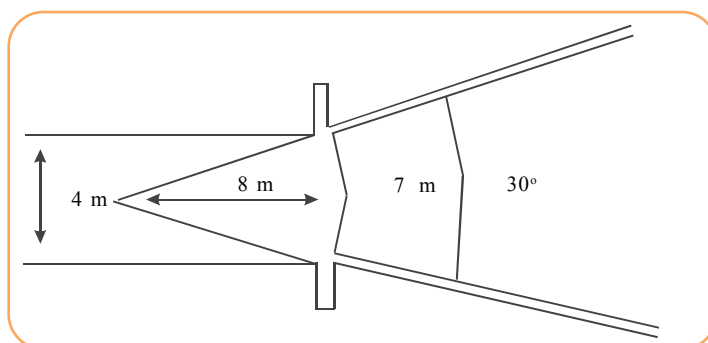
1. Hakikat Lempar Lembing

Lempar lembing yaitu salah satu cabang atletik dengan cara melempar benda menyerupai tombak yang terbuat dari aluminium, kayu, atau bambu yang dilakukan pada sektor lemparan lapangan lembing dengan besar sudut lemparan 30^0.

2. Sarana dan Prasarana Lempar Lembing

a. Sarana atau alat

Alat dalam lempar lembing, antara lain meteran, bendera kecil, dan lembing. Lembing adalah benda berbentuk tombak yang terbuat dari kayu, bambu, atau aluminium dengan ukuran sebagai berikut.

Putra		**Putri**	
berat	: 800 gram	berat	: 600 gram
panjang	: 260–280 cm	panjang	: 220–230 cm
panjang lilitan	: 14–16 cm	panjang lilitan	: 14–16 cm

Gambar 3.6 Lapangan lempar lembing
Sumber: Dokumen Penerbit

b. Prasarana/lapangan

Lapangan lempar lembing adalah sebagai berikut:

Lebar: 4 meter

Panjang awalan: 30–37 m

Besar sudut sektor lemparan: 30^o

3. **Pegangan Lembing**

Ada tiga cara memegang lembing.

a. **Cara Amerika**

Lembing dipegang pada bagian belakang lilitan tali dengan jari telunjuk dan ibu jari sehingga posisi lembing tepat berada pada garis tengah telapak tangan.

b. **Cara Finlandia**

Lembing dipegang pada bagian belakang lilitan tali dengan jari tengah dan ibu jari, sedangkan jari telunjuk menempel pada lembing dalam sewajarnya sehingga posisi lembing tepat berada pada garis telapak tangan.

Gambar 3.7 Cara memegang lembing: a) Cara Amerika; b) Cara Finlandia; c) Pegangan tang
Sumber: Dokumen Penerbit

c. **Cara pegangan tang**

Lembing dipegang dengan cara dijepit oleh telunjuk dan jari manis di belakang lilitan, sedangkan ibu jari, jari manis, dan jari kelingking melekat pada lilitan.

4. **Teknik Awalan Lempar Lembing Hopstep**

Cara melakukannya:

a. Sikap berdiri tegak, lembing dipegang diangkat setinggi telinga dengan sikut ditekuk dan mata lembing mengarah serong ke atas.
b. Lakukan awalan lari dengan cepat ke arah lemparan.
c. Saat kaki kanan sampai tanda yang ditentukan, tangan kanan diluruskan ke belakang.
d. Ketika kaki kiri melangkah ke depan dan mendarat, lakukan sikap dengan kaki kanan.
e. Setelah kaki kanan berakhir dengan jingkat mendarat, langkahkan kaki kiri sejauh mungkin.
f. Saat kaki kiri mendarat, pindahkan berat badan ke kaki kanan hingga lutut rendah dan luruskan tangan ke belakang bawah.
g. Dengan didahului sikut menekuk, lembing dibawa ke depan melalui atas bahu bersamaan kaki kanan diluruskan.

Info Olahraga

Pada prinsipnya, dalam memegang lembing adalah sebagai berikut:
1. Lembing yang dipegang berada pada telapak tangan.
2. bagian lembing dipegang pada lilitan dengan tujuan lembing harus seimbang, (dalam lomba resmi, lembing tidak ada lilitannya).

Gambar 3.8 Cara melempar lembing langkah jingkat
Sumber: Dokumen Penerbit

Info Olahraga

Pada saat melemparkan lembing harus didahului sebagai berikut:
1. *Pada saat membawa lembing, dipegang keras agar tidak goyah;*
2. *Pada saat lari, lembing gerakannya maju mundur dengan mata lembing di atas*

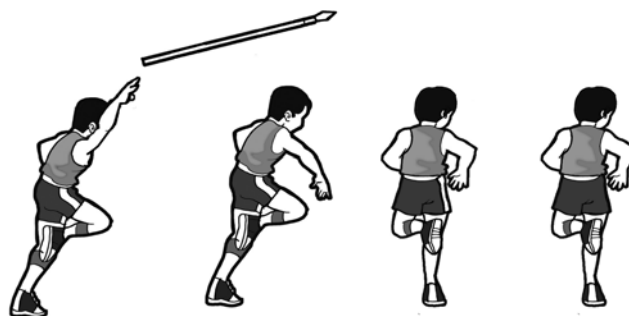
5. Cara Melempar Lembing Langkah Jingkat

Cara melakukannya:

a. Lemparan diawali dengan sikap membawa lembing, dilanjutkan dengan sikap siap melakukan awalan dengan lari cepat.
b. Pada saat kaki kanan menyentuh tanda yang ditentukan, tangan kanan diluruskan ke belakang mengarah ke bawah.
c. Pada saat kaki kiri melangkah ke depan dan mendarat, lakukan gerakan jingkat (*hop*) dengan menggunakan kaki kanan.
d. Setelah kaki kanan mendarat, langkahkan kaki kiri selebar mungkin dan sejauh mungkin.
e. Pada saat kaki kiri mendarat, pindahkan berat badan ke kaki kanan hingga lutut kaki kanan merendah.
f. Pada saat itu, tangan kanan yang memegang lembing posisinya lurus ke bawah dengan mata lembing dan pandangan terarah ke sudut lemparan.
g. Dengan didahului kekuatan siku kanan, lembing dibawa ke depan, serong, atau melewati atas bahu.
h. Gerakan ini hampir bersamaan dengan meluruskan kaki kanan.
i. Gerakan ini segera disusul dengan majunya kaki kiri dan tangan kanan mengayun lurus ke arah sudut lemparan.
j. Pada saat itu, lembing lepas dari tangan.

6. Gerak Ikutan (*Follow Through*)

Gerak ikutan adalah gerakan setelah melempar lembing. Gerakan ikutan berguna untuk menambah kekuatan melempar dan menjaga keseimbangan badan agar tidak terjatuh ke depan. Cara melakukannya:

a. Setelah lembing dilemparkan, langkahkan kaki kanan ke depan dan kaki kiri di tarik ke belakang badan.
b. Sikap kaki kiri bergantung rileks di belakang badan
c. Posisi badan menyamping arah lemparan.

Gambar 3.9 Latihan gerak ikutan
Sumber: Dokumen Penerbit

7. Latihan Kombinasi Lempar Lembing Langkah Jingkat

a. Langkah dan melempar lembing

Cara melakukannya:

1) Berdiri dan lembing dipegang lurus ke belakang
2) Lakukan gerakan melangkah tiga sampai lima langkah
3) Saat melangkah terakhir, kaki kiri di depan
4) Lakukan lemparan lembing melalui atas kepala yang diawali dengan memutar pinggang ke depan dan sikut ditekuk

b. Langkah jingkat dan melempar lembing

Cara melakukannya

1) Berdiri dan lembing dipegang lurus ke belakang
2) Lakukan gerakan dua langkah, lalu berjingkat kaki kanan
3) Ketika kaki kiri dilangkahkan ke belakang dan mendarat, putar pinggang ke depan dan lemparkan lembing ke depan atas
4) Pandangan mengikuti arah lembing (parabola)

Info Olahraga

Gerak ikutan ini dilakukan dengan cara sebagai berikut:

1. ***Menggunakan perpaduan tenaga dan kecepatan sehingga saat melempar bisa optimal.***
2. ***Menjaga keseimbangan agar kaki tidak melampaui batas lemparan***

Tugas

1. Sebutkan teknik-teknik dasar pada lempar lembing!
2. Sebutkan tiga cara memegang lembing!
3. Sebutkan tiga bahan membuat lembing!
4. Sebutkan tiga gaya dalam lempar lembing!
5. Sebutkan ukuran lembing untuk atlet putra dan putri!

Kegiatan Siswa

Lakukan dan diskusikan dengan temanmu lempar lembing awalan *hop step* dengan baik!

1. Perhatikan pegangan dan langkah!
2. Jelaskan cara melemparkan lembing!
3. Bagaimana cara melakukan gerakan ikutan?

C. Lompat Jauh Gaya Menggantung

1. Hakikat Lompat Jauh

Lompat jauh adalah salah satu nomor atletik yang dilakukan dengan melompat di bak pasir yang sudah ditentukan dengan ukurannya dengan menggunakan salah satu kaki yang kuat sebagai tumpuannya. Untuk melakukan lompatan sejauh-jauhnya, perlu dilakukan awalan yang baik.

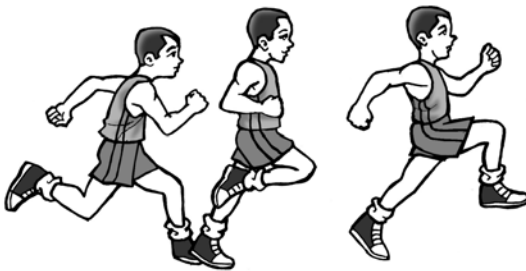
Info Olahraga

Awalan sangat menentukan kekuatan dalam melakukan lompatan. Adapun awalan yang baik dilakukan dengan cara:

1. *Lari secepat-cepatnya*
2. *Tanpa melakukan perubahan langkah.*
3. *Untuk mendapatkan awalan dan lompatan yang tepat perlu dilakukan check mark.*

2. Teknik Awalan

Awalan berfungsi untuk mendapatkan kecepatan pada waktu melompat. Awalan dilakukan dengan lari cepat tanpa merubah langkah. Hal yang perlu diperhatikan adalah sebagai berikut.

a. Sebelum melakukan awalan yang sebenarnya, lakukan gerakan dengan melangkah mundur ke belakang dan gunakan *check mark*. *Check mark* adalah suatu cara mendapatkan awalan yang tepat dengan berlari cepat pada lintasan lompat jauh.

Gambar 3.10 Teknik awalan lompat jauh
Sumber: Dokumen Penerbit

b. Untuk memperbaiki kesalahan awalan, dapat dilatih dengan cara sebagai berikut: mengontrol ancang-ancang dan berlari cepat secara intensif, meningkatkan stamina dan memperbaiki kecepatan.

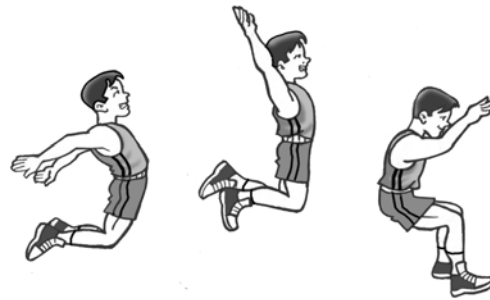
3. Teknik Tolakan

Teknik tolakan pada lompat jauh dilakukan dengan cara menggunakan salah satu kaki yang terkuat pada papan tumpuan. Pada teknik tolakan ini terjadi perubahan kecepatan dari kecepatan horizontal ke kecepatan vertikal.

Pada saat melakukan tolakan, posisi badan lebih ditegakkan dan tolakan kaki dilakukan dengan kekuatan penuh.

Gambar 3.11 Teknik tolakan lompat jauh
Sumber: Dokumen Penerbit

4. **Teknik Gerakan Saat Melayang**

Ketika menolak dengan kaki yang terkuat, lentingkan badan kedua tangan lurus ke atas belakang, dada dibusungkan ke depan, dan kedua kaki rapat dan lemas ke belakang dan ditekuk pada lutut.

Gambar 3.12 Teknik gerakan saat melayang
Sumber: Dokumen Penerbit

5. **Teknik Mendarat**

Mendarat dengan menggunakan kedua kaki dan tangan ke depan, serta berat badan dibawa ke depan. Usahakan agar jatuhnya kedua ujung kaki rapat atau sejajar, kemudian segera lipat kedua lutut dan bawa dagu ke dada sambil mengayun kedua tangan ke bawah.

Gambar 3.13 Teknik mendarat
Sumber: Dokumen Penerbit

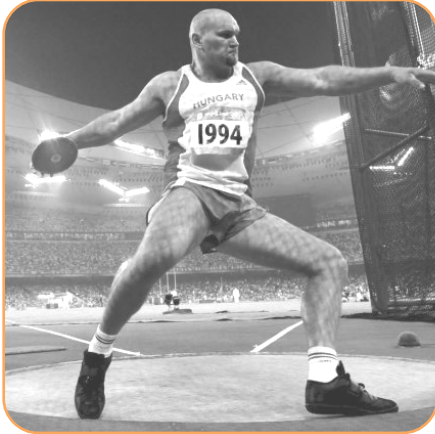
Tugas

1. Sebutkan empat teknik dasar pada gaya lompat jauh yang harus dikuasai oleh pelompat!
2. Apa yang dimaksud *check mark*?
3. Kapan terjadi perubahan kecepatan dari horizontal ke vertikal?
4. Jelaskan cara melakukan teknik melayang pada lompat gaya menggantung!
5. Jelaskan sikap badan saat melakukan pendaratan pada lompat jauh!

Kegiatan Siswa

Lakukan gerakan lompat jauh dengan *check mark* yang benar pada gaya melenting!

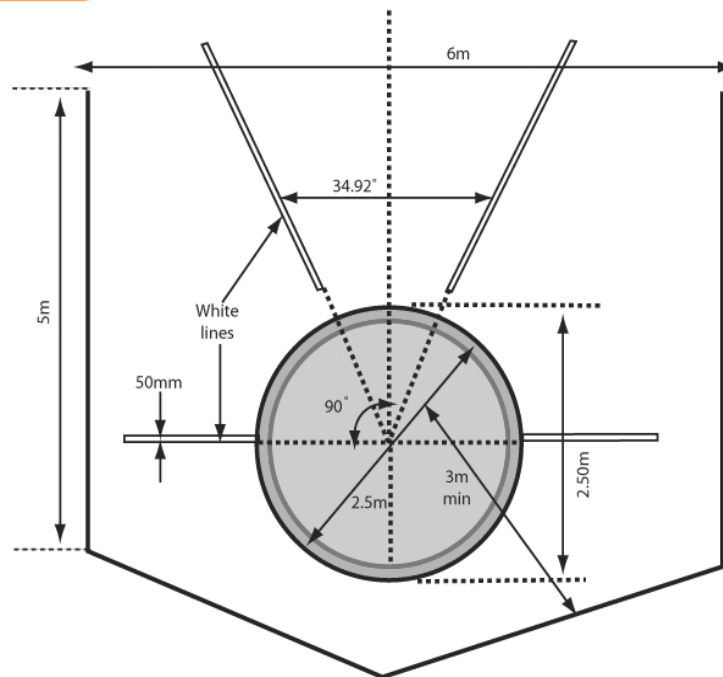
1. Bagaimana melakukan awalan dengan benar?
2. Jelaskan cara tolakan yang benar!
3. Jelaskan sikap badan saat melayang dan mendarat!

D. Lempar Cakram

Gambar 3.14 Lempar cakram
Sumber: http://d.yimg.com/

1. Hakikat Lempar Cakram

Lempar cakram yaitu salah satu cabang atletik yang dilakukan dengan melemparkan cakram dari lapangan cakram yang berbentuk lingkaran. Untuk mendapatkan lemparan sejauh-jauhnya dilakukan awalan dengan memutarkan badan sebaik-baiknya. Besar sudut lemparan lintasan cakram 45º dan lemparan yang sah harus jatuh pada sektor lemparan.

2. Alat dan Prasarana

Alat dan prasarana yang diperlukan dalam lempar cakram adalah sebagai berikut.

Gambar 3.15 Lapangan lempar cakram
Sumber: http://www.dsr.wa.gov.au/

a. Alat

Alat yang digunakan dalam lempar cakram adalah cakram. Berat cakram untuk putra 2 kg, cakram untuk remaja 1,5 kg untuk putra, dan 1 kg untuk putri.

b. Lapangan

Lapangan berbentuk lingkaran dengan berdiameter: 2,50 meter besar sudut: 45º.

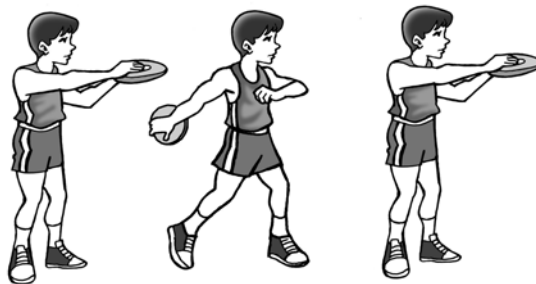
3. Teknik Lempar Cakram

a. Teknik memegang cakram

1) Cakram dipegang dengan empat jari terbuka.
2) Keempat jari diletakkan pada cakram.
3) Ujung ruas jari-jari menekuk dan menutupi pinggir cakram untuk menahannya.
4) Sementara itu, ibu jari letaknya agak bebas.

Gambar 3.16 Teknik memegang cakram
Sumber: Dokumen Penerbit

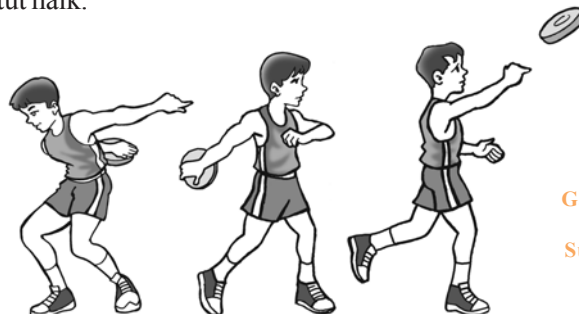
b. Teknik gerak awalan

1) Dilakukan dengan cara berdiri menyamping
2) Arah lemparan dan tangan kanan lurus ke belakang dengan kedua lutut direndahkan.
3) Ayunkan kembali lengan kanan ke depan atas dengan kedua lutut naik.
4) Teknik gerak awalan perlu dilatih secara berulang-ulang agar teknik yang dikuasai lebih mendalam lagi.

Gambar 3.17 Teknik gerak awalan
Sumber: Dokumen Penerbit

c. Teknik ayunan tangan saat melempar

1) Dilakukan dengan berdiri menyamping ke arah lemparan
2) Cakram dipegang dua tangan di atas bahu.
3) Ayunkan cakram ke belakang disertai kedua lutut merendah.
4) Ayunkan kembali ke depan atas bersamaan dengan dua lutut naik.

Info Olahraga

Putaran cakram saat lepas dari tangan yang berada di udara harus berputar searah jarum jam dan hasil lemparan harus jatuh di dalam sektor lemparan

Gambar 3.18 Teknik ayunan tangan saat melempar
Sumber: Dokumen Penerbit

Tugas

1. Sebutkan dua gaya lempar cakram!
2. Apakah yang dimaksud *follow through* dalam lempar cakram?
3. Jelaskan lemparan cakram yang sah!
4. Sebutkan empat teknik dasar lempar cakram yang harus dikuasai pelempar!
5. Terangkan bagaimana teknik awalan lempar cakram gaya menyamping!

d. Teknik gerak ikutan (*follow trought/ polosthrous*)

Gerak ikutan adalah gerak setelah cakram lepas dari tangan, kemudian mengubah kedudukan langkah kaki kiri dengan kanan. Fungsi gerakan ini adalah menjelaskan kecepatan berat badan dan menjaga keseimbangan. Dalam perlombaan lempar cakram, juara ditentukan oleh atlet yang lemparannya terjauh. Oleh karena itu, untuk memperoleh lemparan jauh harus melempar dengan kecepatan maksimal dengan mengerahkan tenaga besar.

Kegiatan Siswa

Lakukan dan diskusikan gerakan lempar cakram gaya menyamping!

1. Jelaskan cara memegang dan awalan putaran melakukan lempar cakram!
2. Jelaskan cara melempar dan sikap badan ketika melakukan lempar!
3. Jelaskan cara melakukan gerak ikutan dan apa fungsi gerak ikutan?

Rangkuman

Lari jarak menengah adalah jenis lomba lari berjarak 800 m–1.500 m. Start yang digunakan adalah start berdiri. Sikap lari jarak menengah adalah badan condong ke depan, ayunan tangan santai, frekuensi langkah tetap, dan pendaratan kaki ke tanah diawali sisi bagian luar. Teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pelari, meliputi start, sikap lari, dan melewati garis finis.

Lembing adalah benda yang berbentuk tombak terbuat dari kayu, bambu, atau aluminium yang digunakan untuk lomba nomor lempar lembing. Teknik dasar lembing, meliputi cara memegang lembing, awalan/langkah, cara melempar, dan gerak ikutan. Lempar lembing gaya langkah jingkat adalah lempar lembing yang sebelum melakukan lemparan didahului dengan gerakan langkah jingkat. Cara memegang lembing dibedakan menjadi tiga cara, yaitu cara Amerika, cara Finlandia, dan cara tang. Lemparan dalam lempar lembing dinyatakan sah apabila:

a. dilempar dari lintasan/lapangan yang disediakan;

b. lembing jatuh menancap pada mata lembing di dalam sektor lemparan.

Lompat jauh adalah nomor atletik yang dilakukan dengan gerakan melompat di lapangan lompat jauh dan mendarat di bak pasir yang diawali dengan lari cepat. Teknik dasar lompat jauh meliputi: awalan, tolakan, melayang, dan mendarat.

Lempar cakram awalan menyamping adalah lempar cakram yang awalannya berdiri menyamping ke arah sektor lemparan. Ada empat teknik yang harus dikuasai oleh atlet lempar cakram, yaitu cara memegang cakram, awalan, ayunan tangan, pada saat melempar, dan gerak ikutan.

Refleksi

Untuk lebih memahami bab ini kamu dapat mengulang kembali teori-teori yang ada kemudian mempraktikkan latihan berikut!

Lakukan gerakan lari jarak menengah secara beregu dari start hingga finis dengan menempuh jarak 1.000 meter. Dalam melakukan variasi kombinasi dan koordinasi, diperlukan kerja sama yang baik sesama teman agar kegiatan pembelajaran lebih menyenangkan.

Soal-soal Pengembangan Kompetensi

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang tepat!

1. Nomor lari khusus dengan jarak 3000 meter disebut ....
   a. estafet
   b. marathon
   c. *streple chace*
   d. *midle distance*
2. Start yang digunakan pada nomor lari jarak menengah adalah ....
   a. jongkok
   b. berdiri
   c. melayang
   d. menggantung
3. Pada lari jarak menengah seorang pelari selain memiliki kecepatan harus memiliki ....
   a. kelincahan
   b. kekuatan
   c. kelenturan
   d. ketahanan
4. Sikap badan saat lari condong ke depan dengan sudut kemiringan sebesar ....
   a. 10 derajat
   b. 20 derajat
   c. 30 derajat
   d. 40 derajat

5. Lempar lembing dengan awalan langkah jingkat disebut ....
   a. *hop step*
   b. *cross step*
   c. *step by step*
   d. *tang step*
6. Arah lintasan lemparan lembing di udara berbentuk ....
   a. mendatar
   b. lurus
   c. parabola
   d. melambung
7. Berat lembing yang digunakan oleh pelempar putra yaitu ....
   a. 500 gram
   b. 600 gram
   c. 700 gram
   d. 800 gram
8. Berikut bukan cara pegangan lembing, adalah ....
   a. pegangan Amerika
   b. pegangan Finlandia
   c. pegangan tang
   d. pegangan Inggris
9. Teknik lompat jauh yang terjadi perubahan kecepatan horisonal ke vertikal pada gerakan ....
   a. awalan
   b. tolakan
   c. melayang
   d. mendarat
10. Gaya pada nomor lompat jauh dapat dilihat saat melakukan teknik ....
    a. awalan
    b. tolakan
    c. melayang
    d. mendarat
11. Awalan pada lompat jauh dilakukan dengan gerakan ....
    a. berjalan
    b. lari cepat
    c. berputar
    d. melompat
12. Sikap badan yang benar saat di udara pada teknik dasar lompat jauh gaya menggantung adalah ....
    a. membungkuk ke depan
    b. membulat ke depan
    c. melenting ke belakang
    d. miring ke samping
13. Pelepasan cakram yang benar dari pegangan saat melempar cakram adalah saat lengan ....
    a. lurus serong atas
    b. mengayun cakram
    c. memegang cakram
    d. lurus serong samping
14. Bentuk gerakan saat melempar cakram adalah ....
    a. mengayun depan atas
    b. mengayun depan samping
    c. diputar ke depan atas
    d. didorong ke depan atas
15. Teknik lempar cakram yang berfungsi menjaga keseimbangan adalah ....
    a. awalan
    b. saat melempar
    c. pegangan
    d. gerak ikutan

B. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat!

1. Jelaskan cara memegang lembing Amerika!
2. Sebutkan teknik pada lempar lembing!
3. Sebutkan 3 cara memegang lembing!
4. Jelaskan sikap badan saat lari pada nomor jarak menengah!
5. Bagaimana cara memasuki garis finis pada lari jarak menengah!
6. Sebutkan 4 faktor pada lari jarak menengah!
7. Jelaskan sikap badan saat melayang pada lompat jauh gaya menggantung!
8. Sebutkan 4 teknik dasar pada lompat jauh!
9. Jelaskan gerakan lempar cakram gaya menyamping!
10. Apakah fungsi teknik gerak ikutan pada lempar cakram?

Bab 4
Pencak Silat

Sumber: www.anjjabar.go.id

Pada pelajaran keempat ini kamu akan belajar hal-hal berikut:

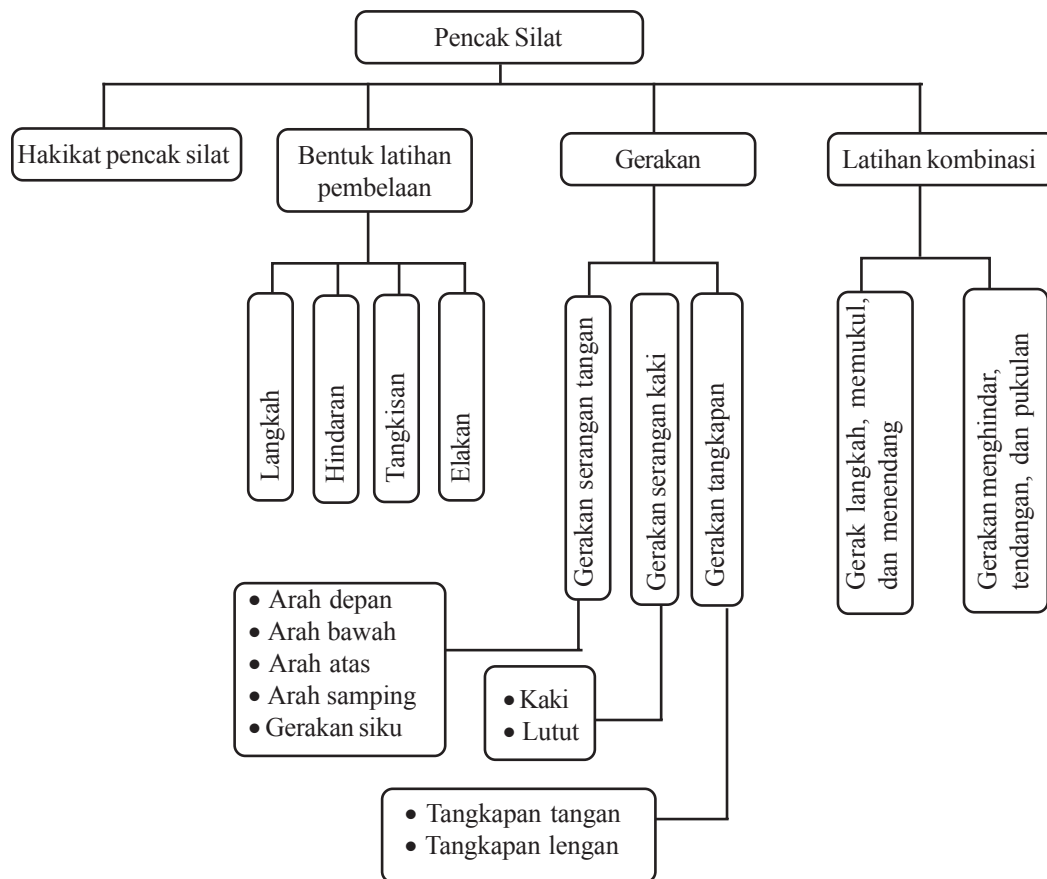
A. Hakikat Pencak Silat

B. Bentuk Latihan Gerakan Pembelaan dalam Pencak Silat

C. Gerakan Serangan Tangan atau Kaki

D. Tangkapan

E. Latihan Teknik Kombinasi Pencak Silat

Sebelum mengakhiri pelajaran keempat, kamu harus mencoba menjawab soal-soal pengembangan kompetensi.

Kata Kunci

- Teknik pembelaan (langkah, hindaran, elakan, tangkisan)
- Teknik penyerangan (serangan tangan dan serangan tungkai)

Motivasi Pembelajaran

Pelajarilah materi olahraga bela diri pencak silat dalam buku ini dengan sungguh-sungguh sehingga kalian dapat melakukan teknik pembelaan dan penyerangan dengan teknik dan koordinasi yang benar

Bab 4

Pencak Silat

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini diharapkan siswa dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat dengan koordinasi yang baik (langkah, hindaran, tangkisan, elakan, pukulan, tendangan dan tangkapan) dengan benar

Gambar 4.1 Pencak Silat
Sumber: http://popwilsumatera.info/berita/wp-content/

Pencak silat merupakan olahraga bela diri khas dari Indonesia. Pencak silat telah populer di negara kita melalui wadah IPSI. Sekarang setiap daerah di Indonesia telah memiliki kepengurusan IPSI cabang daerah. Bahkan pencak silat sejak kepengurusan Edi M. Nalapraya telah berkembang pesat di seluruh dunia dengan wadah PERSILAT (Persekutuan Silat Antarbangsa) bahkan pendekar pencak silat sudah bermunculan di Eropa dan Amerika.

Pencak silat yang asli Indonesia berkembang pesat di Vietnam dan negara tersebut sekarang memiliki pesilat-pesilat yang hebat dan juga memiliki tempat dan fasilitas pencak silat terbaik di Asia. Maka tak heran pesilat kita sering mengadakan tempat berlatih di Vietnam.

Pencak silat selain bela diri juga sebagai pembentuk sikap ksatria dan meningkatkan percaya diri. Hal ini dapat dikembangkan dalam kejuaraan yang meliputi kategori wiralaga dan kategori wiraloka.

Rony Syaifullah, pesilat Jawa Tengah, merupakan salah satu pesilat yang sudah cukup senior yang masih memperlihatkan kehebatan kelasnya. Ronny merupakan pesilat nasional yang cukup baik yang memiliki teknik jatuhan yang membahayakan bagi lawan-lawannya dan beliau memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Pesilat nasional ini sehari-hari bekerja sebagai dosen pengajar POK UNS.

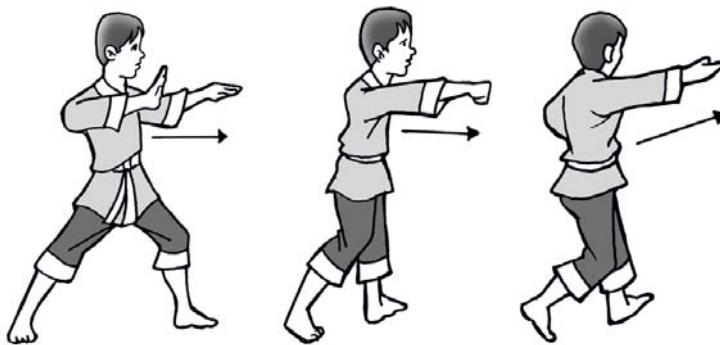
A. Hakikat Pencak Silat

Pencak silat adalah olahraga bela diri yang terdiri dari gerakan jasmani yang lemah gemulai namun penuh tenaga dan dilandasi dengan rohani yang berbudi luhur. Dalam bela diri pencak silat ini mengandung unsur bela diri, olahraga, seni dan budaya yang berisi teknik pembelaan dan penyerangan.

B. Bentuk Latihan Gerakan Pembelaan dalam Pencak Silat

Dalam pencak silat teknik pembelaan dapat dilakukan dengan cara: langkah, hindaran, elakan, dan tangkisan.

1. Langkah

Langkah dalam pencak silat digunakan untuk mengadakan serangan ataupun pembelaan dengan arah sesuai yang dikehendaki. Dalam pencak silat, gerakan langkah ada beberapa bentuk pola, yaitu lurus, gergaji, ladam tunggal, ladam rangkap, segitiga tunggal, segitiga rangkap, segi empat lurus, dan segi empat potong serta langkah huruf S.

Gambar 4.2 Latihan dasar langkah dalam pencak silat
Sumber: Dokumen Penerbit

2. Hindaran

Hindaran adalah teknik pembelaan untuk mengalihkan bidang sasaran dari lawan dengan cara memindahkan badan diikuti dengan langkah. Hindaran dalam pencak silat meliputi hindaran hadap, hindaran samping, dan hindaran belakang.

3. Bentuk Latihan Tangkisan

Info Olahraga

Dalam melakukan tangkisan, tangan harus diluruskan. Tangkisan yang dilakukan secara berpasangan adalah yang satu menyerang, sedangkan yang satunya menangkis. Setiap melakukan tangkisan harus diperhatikan:

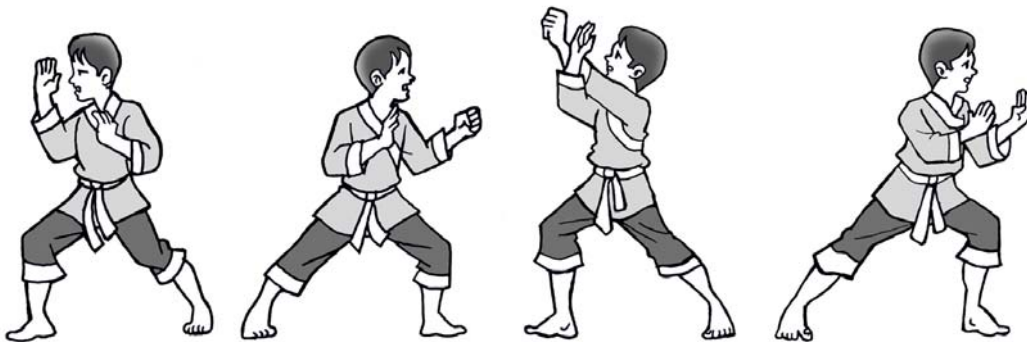
1. ***Tangan atau kaki yang di-gunakan menangkis harus dikedangkan.***
2. ***Tangkisan dilakukan sesuai arah serangan lawan.***

Tangkisan yaitu teknik pembelaan dengan mengadakan kontak langsung dengan serangan lawan. Tangkisan dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan dan kaki. Berikut ini beberapa contoh tangkisan dengan tangan:

a. Latihan tangkisan luar dilakukan dengan satu tangan.

b. Latihan tangkisan dalam dilakukan dengan satu tangan.

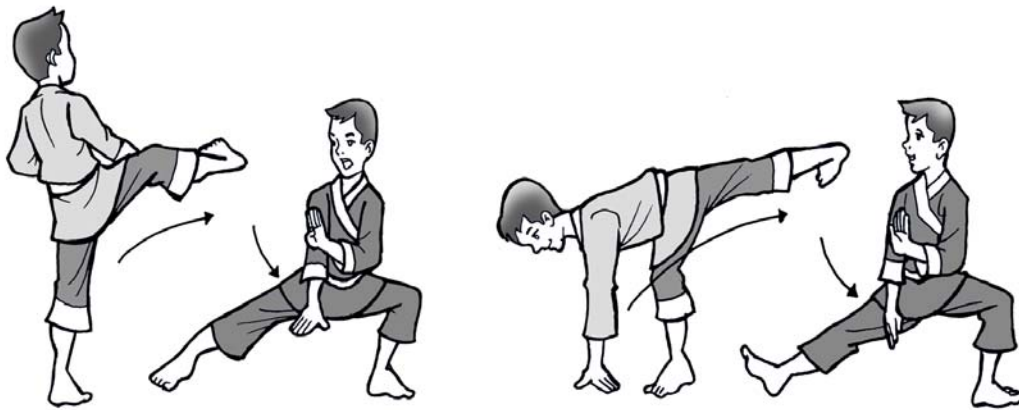
c. Latihan tangkisan silang tinggi/halang rintang atas dilakukan dengan dua tangan.

d. Latihan tangkisan halang rintang bawah dilakukan dengan dua tangan.

Gambar 4.3 Latihan tangkisan
Sumber: Dokumen Penerbit

4. Bentuk Latihan Elakan

Elakan yaitu teknik pembelaan dalam pencak silat menghindari serangan lawan tanpa melangkahkan kaki. Elakan dalam pencak silat dapat dibedakan menjadi 5, yaitu elakan hadap, elakan samping, elakan belakang, elakan atas, dan elakan bawah. Di bawah ini ada contoh teknik elakan belakang.

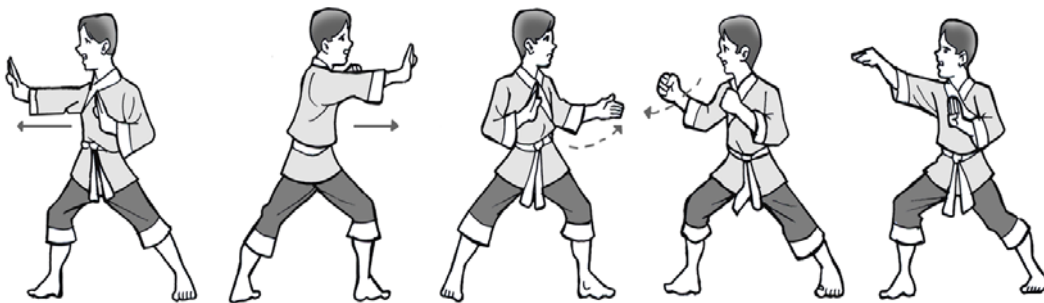
a. Latihan elakan belakang lurus dari tendangan samping.

b. Latihan elakan belakang lurus dari tendangan belakang. Elakan dilakukan dengan meluruskan kaki depan (merendah) dan berat badan pindah ke kaki belakang. Kedua tangan siap dalam sikap menangkis, satu tangan di muka satu lurus ke bawah sejajar badan. Tangkisan digunakan untuk menangkis serangan dari tendangan dan dilakukan berpasangan.

Gambar 4.4 Teknik latihan elakan
Sumber: Dokumen Penerbit

C. Gerakan Serangan Tangan atau Kaki

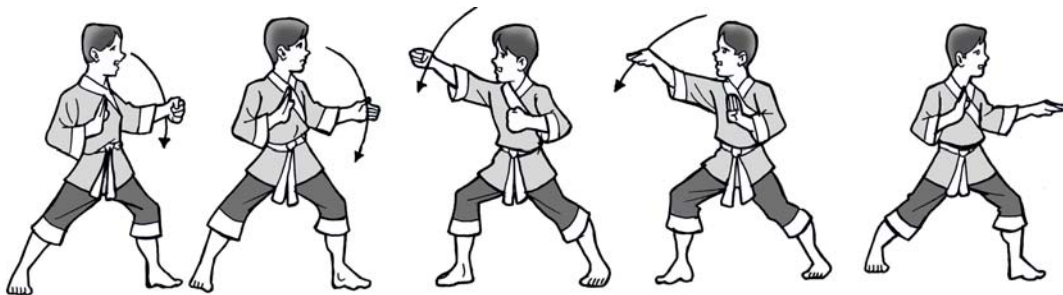
1. Jenis Serangan Tangan/Pukulan

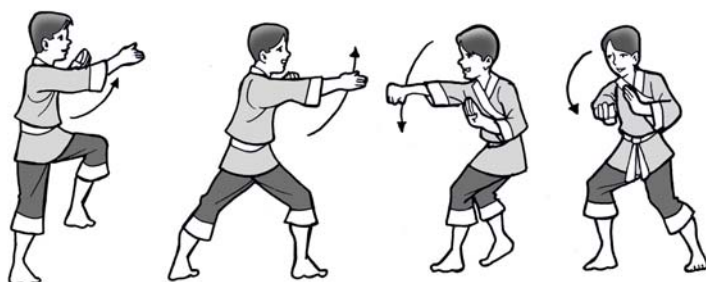
Jenis serangan tangan/pukulan dibedakan sebagai berikut.

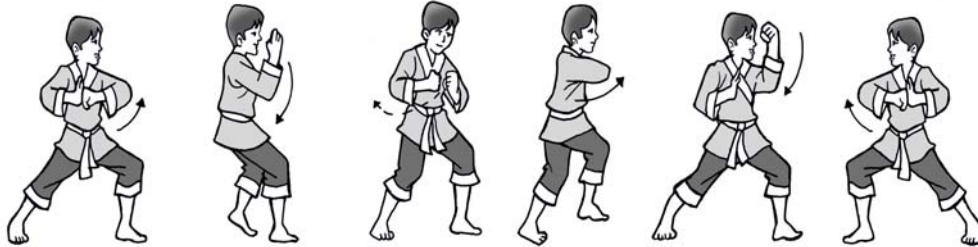
a. Serangan arah depan, meliputi pukul depan, dorong/tebak, totok, sodok, dan bandul. Serangan ini digunakan untuk lawan yang berada di depan. Arah sasaran adalah dada.

Gambar 4.5 Teknik gerakan tangan
Sumber: Dokumen Penerbit

b. Serangan tangan dari bawah, meliputi pukulan saduk, canggah, dan tusuk. Serangan ini digunakan lawan yang berada di depan. Arah sasaran adalah ulu hati, dagu, dan tenggorokan.

Gambar 4.6 Latihan gerakan tangan
Sumber: Dokumen Penerbit

c. Serangan tangan dari atas, meliputi cambuk, gebang/pedang, ketok, patuk, dan tebak. Sasaran dalam serangan ini adalah leher, dada, dan pundak.

Gambar 4.7 Latihan tangkapan satu tangan
Sumber: Dokumen Penerbit

d. Serangan tangan dari samping, meliputi gebang, tampar, bandul, dan kepret. Sasaran dalam serangan ini adalah perut, leher, dan muka

Gambar 4.8 Latihan teknik serangan tangan dari samping
Sumber: Dokumen Penerbit

e. Serangan siku depan, samping, belakang, serong, dan bawah. Serangan siku dapat digunakan untuk menyerang lawan dari beberapa arah, serangan ini sekaligus dapat digunakan sebagai tangkisan dari serangan kaki lawan.

Gambar 4.9 Latihan teknik serangan siku depan
Sumber: Dokumen Penerbit

2. Jenis Serangan Kaki/Tendangan

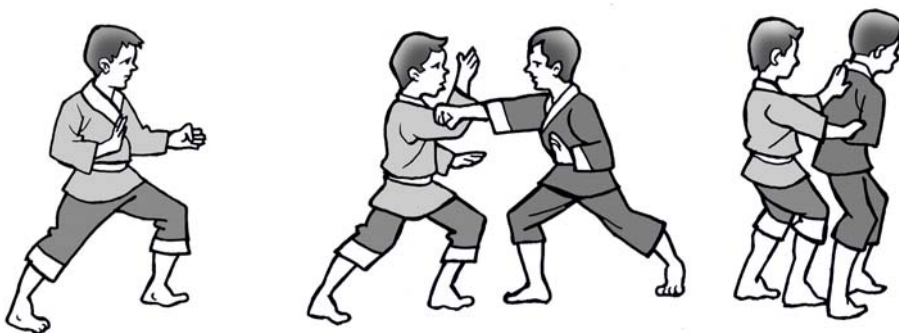
Jenis serangan kaki/tendangan dibedakan sebagai berikut.

a. Serangan kaki dapat menggunakan punggung kaki/sabit, telapak kaki/ tendangan A, ujung kaki/*gajul*, pisau kaki/ tendangan T, dan tendangan belakang/tumit.
b. Serangan lutut terdiri atas bawah dan samping.

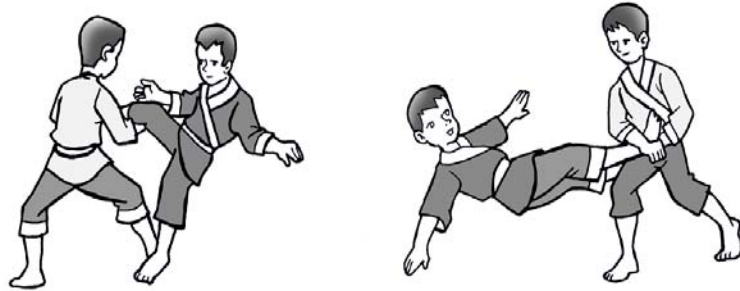
D. Tangkapan

Tangkapan satu tangan dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

1. Tangkapan tangan

Tangkapan tangan terdiri atas tangkapan dari dalam ke luar dan dari luar ke dalam. Tangkapan dapat digunakan untuk menangkap serangan lawan yang berasal dari pukulan.

Gambar 4.10 Latihan teknik siku depan
Sumber: Dokumen Penerbit

2. Tangkapan dengan lengan

Tangkapan dengan lengan meliputi tangkapan dari luar ke dalam dan dari dalam ke luar. Tangkapan ini digunakan untuk lawan yang menggunakan serangan dengan tendangan.

Gambar 4.11 Latihan teknik siku depan
Sumber: Dokumen Penerbit

E. Latihan Teknik Kombinasi Pencak Silat

1. Latihan langkah, memukul, dan menendang

Cara melakukannya:

a. Dilakukan berkelompok yang terdiri dari 4 orang dan menghadap searah.
b. Keempat anak melakukan sikap pasang dengan kuda-kuda tengah.
c. Lakukan tendangan ke depan dan jatuh ke depan.
d. Setelah kaki jatuh ke depan, lakukan gerakan melangkah sambil memukul depan dua kali.
e. Kembali sikap pasang.

Tugas

1. Sebutkan teknik-teknik dalam pencak silat!
2. Sebutkan dua macam tangkapan dalam pencak silat!
3. Sebutkan empat jenis penyerangan dengan siku!
4. Sebutkan tiga teknik tangkapan dengan satu tangan pada pencak silat!
5. Sebutkan daerah serangan dalam pencak silat!

2. Latihan menghindar, tendangan, dan pukulan

Cara melakukannya:

a. Sikap pasang, kaki kanan ke depan dan berat badan di tengah.
b. Lakukan gerakan hindar belakang, dengan tangan kiri menangkis potong.
c. Lakukan gerakan tendangan terbang (jontrok) dengan kaki kiri.
d. Dilanjutkan melangkah dan pukul depan dua kali.

Kegiatan Siswa

Lakukan gerakan kombinasi teknik pencak silat pembelaan dan penyerangan secara berpasangan. Peragakan gerakan penyerang kombinasi serangan tangan dan kaki sebanyak tiga gerakan dan yang satu mengadakan gerakan pembelaan. Dan lakukan berkebalikan yang bertahan ganti melakukan penyerangan dengan tiga gerakan kombinasi.

1. Bagaimana teknik gerakan penyerangan melalui tangan dan kaki?
2. Jelaskan teknik pembelaan elakan, hindar, dan tangkisan!
3. Lakukan secara bergantian dari tempo lambat ke tempo cepat!

Rangkuman

Teknik pencak silat meliputi penyerangan dan pembelaan. Pembelaan dalam pencak silat terdiri atas tangkisan, hindaran, dan elakan.

Sedangkan penyerangan terdiri atas penyerangan tangan dan kaki. Adapun arah lintasan serangan tangan meliputi dari arah depan, bawah, samping, dan atas. Arah serangan kaki meliputi depan, samping, belakang, dan membusur.

Refleksi

Setelah kamu mempelajari seluruh rangkaian materi pembelajaran pada bab ini, kamu dapat mengulangi kembali teori-teori yang ada, kemudian cobalah kamu lakukan kegiatan berikut!

Lakukan gerakan sabung secara berpasangan. Setiap anak dapat melakukan pembelaan, serangan tangan dan kaki serta menjatuhkan lawan dan guru sebagai wasit, teman yang lain mengamati siapa yang keluar sebagai pemenang atau pengumpul poin teranyak. Dalam kegiatan sabung ini setiap siswa harus melakukan gerakan yang sportif dan tidak ada niat untuk mencinderai lawan.

Soal-soal Pengembangan Kompetensi

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang tepat!

1. Induk organisasi pencak silat di Indonesia adalah ....
   a. PSSI
   b. IPSI
   c. PERCASI
   d. PASI
2. Aliran pencak silat Tjimande berasal dari daerah ....
   a. Sumatera
   b. Jawa barat
   c. Jawa Tengah
   d. Madura
3. Dalam pertandingan pencak silat yang diselenggarakan oleh IPSI, pakaian pesilat berwarna ....
   a. merah-merah
   b. putih-putih
   c. sesuai perguruan
   d. hitam-hitam
4. Pertandingan pencak silat yang terdiri atas tiga babak atau ronde, tiap rondenya selama ....
   a. 2 menit
   b. 3 menit
   c. 4 menit
   d. 5 menit
5. Pertandingan pencak silat dipimpin oleh satu orang wasit dan dibantu oleh juri berjumlah ....
   a. 3 orang
   b. 4 orang
   c. 5 orang
   d. 6 orang
6. Berikut ini yang bukan merupakan sasaran pada pertandingan pencak silat adalah ....
   a. dada
   b. perut
   c. punggung
   d. kepala
7. Yang tidak termasuk sifat pencak silat adalah ....
   a. bersifat keras dan kaku
   b. tidak banyak bersuara
   c. pernapasan wajar
   d. pantang menyerah
8. Salah satu prinsip utama dalam pencak silat adalah ....
   a. pembelaan diri
   b. tidak mencari musuh
   c. tidak memancing kericuhan
   d. berbuat baik dengan siapa saja
9. Yang tidak termasuk prinsip-prinsip bela diri pencak silat adalah ....
   a. suka memancing kericuhan
   b. tidak mencari musuh
   c. tidak berbuat yang mencela diri
   d. mementingkan pembelaan
10. Salah satu kode etik seorang pencak silat adalah ....
   a. berbuat baik sesama manusia
   b. tangguh dan pantang menyerah
   c. taat kepada perintah Allah
   d. tidak boleh menyerang lebih dulu
11. Salah satu unsur seni dalam fungsi pencak silat adalah ....
   a. gerak kekuatan yang kaku
   b. gerak lemah yang terkesan lambat
   c. gerak bela diri yang diperhalus
   d. gerak lincah dan gemulai

12. Mampu menyaring pembaharuan dalam pembangunan merupakan nilai-nilai yang terkandung dalam ....
    a. mental spiritual
    b. bela diri
    c. seni budaya
    d. olahraga
13. Pencak silat sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari merupakan nilai-nilai yang terkandung dalam ....
    a. mental spiritual
    b. bela diri
    c. seni budaya
    d. olahraga
14. Selalu menyempurnakan prestasi untuk pertandingan merupakan nilai-nilai yang terkandung dalam ....
    a. mental spiritual
    b. bela diri
    c. seni budaya
    d. olahraga
15. Menjunjung tinggi sportivitas merupakan nilai-nilai yang terkandung dalam ....
    a. mental spiritual
    b. bela diri
    c. seni budaya
    d. olahraga

B. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat!

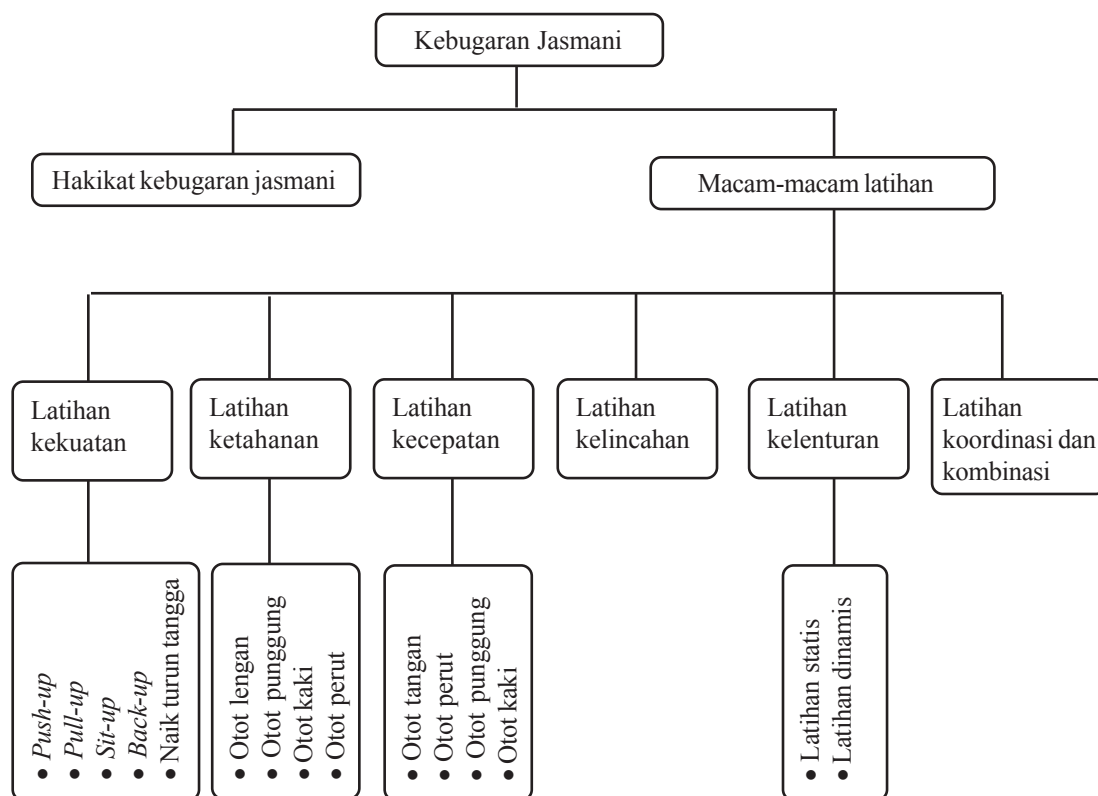
1. Sebutkan enam teknik dasar serangan dengan tangan dalam pencak silat!
2. Sebutkan tiga teknik belaan hindaran dalam pencak silat!
3. Sebutkan petugas yang memimpin pertandingan pencak silat!
4. Sebutkan nilai-nilai mental spiritual yang terkandung dalam pencak silat!
5. Sebutkan kode etik yang terkandung dalam pencak silat!
6. Sebutkan tiga aliran pencak silat beserta asal daerahnya!
7. Siapakah ketua IPSI yang pertama?
8. Unsur apa sajakah yang terkandung dalam pencak silat?
9. Apa yang dimaksud dengan pertandingan Wiraloka dalam pencak silat?
10. Apakah yang dimaksud jurus dalam pencak silat?

Bab 5
Kebugaran Jasmani

Sumber: www.ristinet.com/

Pada pelajaran kelima ini kamu akan belajar hal-hal berikut:

A. Hakikat Kebugaran Jasmani
B. Latihan Kekuatan
C. Latihan Ketahanan dan Kecepatan
D. Latihan Kelincahan dan Kelentukan
E. Latihan Kombinasi dan Koordinasi

Sebelum mengakhiri pelajaran kelima, kamu harus mencoba menjawab soal-soal pengembangan kompetensi.

Kata Kunci

- Kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, *circuit training*

Motivasi Pembelajaran

Pelajarilah materi kebigaran jasmani dalam buku ini dengan sungguh-sungguh sehingga kamu dapat melakukan latihan kekuatan, kecepatan, ketahanan, kelincahan dengan teknik dan koordinasi yang benar

Bab 5

Kebugaran Jasmani

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini diharapkan siswa dapat mempraktikkan variasi dan koordinasi latihan kekuatan, kecepatan, ketahanan, kelincahan, kelenturan otot anggota bagian atas (punggung, dada, bahu, tangan, perut) dan otot bagian bawah dengan benar

Gambar 5.1 Bersepeda
Sumber: www.batangharikab.go.id/

Kebugaran jasmani merupakan modal dasar seseorang melakukan aktivitas dalam menyelesaikan tugas yang optimal. Untuk memelihara kebugaran jasmani ini memerlukan keseimbangan antara makan, istirahat, dan latihan (olahraga).

Kebugaran jasmani dalam olahraga dapat dilatih melalui kegiatan bergerak (*move*): lari, renang, bersepeda, dan lain-lain, kegiatan mengangkat (*lift*): mendorong, menarik, *weight training*, dan kegiatan meregang (*stretch*): latihan kelenturan.

Kebugaran jasmani dalam melakukan latihan harus terprogram yang disesuaikan dengan usia, kegiatan sehari-hari serta didukung dengan makan dan istirahat yang seimbang. Selain itu aktivitas olahraga dapat mengurangi resiko kanker payudara. Wanita yang melakukan olahraga teratur dari usia 12–22 tahun secara penelitian akan terhindar dari kanker payudara hingga 23% dibanding dengan wanita yang tidak melakukan aktivitas olahraga.

Kebugaran jasmani berperanan penting bagi kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani terdiri beberapa komponen diantaranya kecepatan dan kelincahan yang akan kita bahas di bab ini.

Kecepatan dan kelincahan sangatlah penting untuk meningkatkan mobilitas yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari. Terutama atlet pencak silat, tinju, bulu tangkis, basket, dan lain-lain

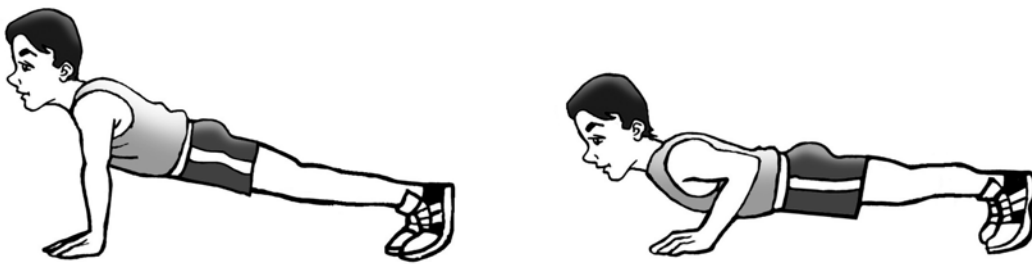
A. Hakikat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan keadaan seseorang untuk menunjang keberhasilan bekerja secara optimal. Latihan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan cara bergerak (*move*), mengangkat *(lift)* dan merenggangkan (*strecth*)

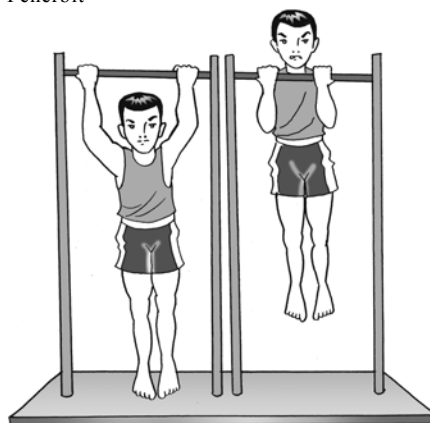
B. Latihan Kekuatan

Bentuk latihan kekuatan otot bagian atas dapat dilakukan dengan: *push-up, pull-up*, menarik, mendorong, *sit-up, back-up*. Berikut merupakan latihan kekuatan otot atas.

1. ***Push-up***

   Push-up berfungsi untuk melatih kekuatan otot tangan. Caranya dilakukan dengan tidur telungkup bertumpu pada kedua tangan dan ujung kaki. Lakukan + 15 kali.

Gambar 5.2 Latihan dasar *push-up*
Sumber: Dokumen Penerbit

2. ***Pull-up***

   Pull-up dapat dilakukan dengan cara menggantung di atas palang tunggal lalu angkat tubuh dengan tarikan kedua tangan dan kembali turun, lakukan + 15 kali.

Gambar 5.3 Latihan dasar *pull-up*
Sumber: Dokumen Penerbit

3. **Latihan Kekuatan Otot Perut**

Latihan kekuatan otot perut dilakukan dengan gerakan *sit-up* dengan awalan tidur telentang kedua lutut ditekuk ke atas dan tangan bebas, lakukan gerakan bangun dan tidur kembali. Lakukan ± 15 kali.

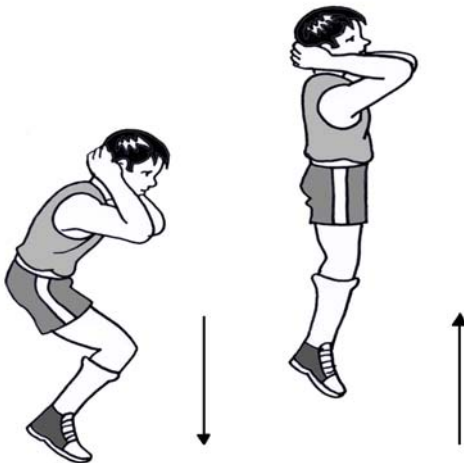
Gambar 5.4 Latihan kekuatan otot perut
Sumber: Dokumen Penerbit

4. ***Back-up***

Berfungsi untuk melatih kekuatan otot punggung dengan cara telungkup, kedua tangan di belakang badan lalu lentingkan badan ke atas dan kembali. Lakukan + 15 kali.

Gambar 5.5 Latihan dasar back up
Sumber: Dokumen Penerbit

5. ***Squat jump***

Latihan *squat jump*, yaitu gerak melompat ke atas sehingga kaki lurus dan saat turun kedua lutut agak ditekuk dengan posisi pinggul hanya sedikit diturunkan. Latihan ini dilakukan sebanyak 4 kali, 5 kali – 10 kali gerakan dan seterusnya sesuai dengan kemampuan siswa.

Gambar 5.5 Latihan *squat jump*
Sumber: Dokumen Penerbit

C. Latihan Ketahanan dan Kecepatan

Bentuk latihan ketahanan dapat dilakukan menurut kemampuan setiap anak, misalnya sebagai berikut.

1. Latihan Otot Tangan

Latihan otot tangan dengan melakukan gerakan saling mendorong berhadapan dengan teman yang seimbang.

2. Latihan Otot Punggung

Latihan otot punggung dengan melakukan gerakan *back-up* secara berpasangan dalam waktu 1 menit dan lakukan sebanyak-banyaknya.

3. Latihan Otot Kaki

Latihan otot kaki dengan melakukan naik turun pada sebuah kotak kurang lebih 30 cm dan dilakukan secara bersama-sama agar semangat. Latihan ini dilakukan dalam waktu 1 menit dan lakukan secara berulang.

4. Latihan Otot Perut

Latihan otot perut/*sit-up* dilakukan secara berpasangan sebanyak-banyaknya.

Info Olahraga

Pada prinsipnya latihan ketahanan adalah sebagai berikut:
1. ***Gerakan dilakukan dengan berulang-ulang***
2. ***Gerakan dilakukan menurut kemampuan tiap individu***

Bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan (*speed*) dapat dilakukan dengan gerakan-gerakan cepat menggunakan beban yang ringan.

1. Kecepatan Otot Tangan

Kecepatan otot tangan dilakukan dengan melempar bola kasti dari jarak 10 meter ke sasaran dinding yang diberi gambar sebanyak-banyaknya dalam waktu 1 menit.

2. Latihan Otot Perut

Lakukan gerakan *sit-up* sambil menangkap bola dari teman dan lakukan sebanyak-banyaknya.

3. Latihan Kekuatan Otot Punggung

Lakukan gerakan dari sikap tidur telungkup. Lentingkan badan dengan kedua lengan sambil menangkap bola voli dari temannya dan lakukan sebanyak 15 kali.

Gambar 5.6 Latihan kecepatan otot punggung
Sumber: Dokumen Penerbit

4. Latihan Otot Kaki

Lakukan gerakan lari 25 meter yang terdiri dari 6 orang.

D. Latihan Kelincahan dan Kelentukan

Latihan kelincahan dapat dilakukan dengan latihan lari bolak balik sambil mengambil bola kasti. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

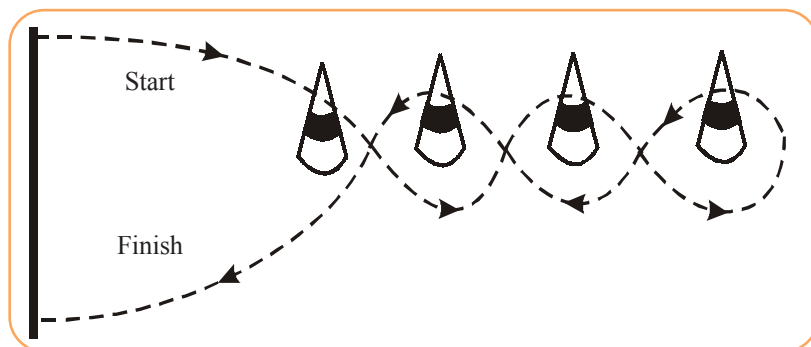
1. Pelari berdiri di garis start dan bola kasti diletakkan di garis finis dengan jumlah 10.
2. Pelari lari secepat mungkin dalam lintasan mengambil satu bola dibawa ke garis start, bola diletakkan.
3. Ulangi lari seperti di atas sampai kesepuluh bola pindah di tempat start.

Kelentukan atau fleksibilitas adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak dalam ruang, dengan gerak sendi secara maksimal tanpa hambatan yang berarti. Latihan kelentukan ini dapat dibedakan menjadi 2: latihan kelentukan dinamis dan latihan kelentukan statis.

E. Latihan Kombinasi dan Koordinasi

Latihan kombinasi kekuatan, kecepatan, dan kelincahan.

Cara melakukannya:

1. Siswa terlebih dahulu melakukan gerakan *push-up* sambil tepuk secepat mungkin 15 kali.
2. Dilanjutkan dengan lari zig zag dengan berbelok-belok melewati rintangan yang telah dibuat.
3. Catatlah waktu yang telah ditempuh oleh siswa dan sebelumnya batas waktu ditentukan.

Gambar 5.6 Latihan kombinasi dan koordinasi
Sumber: Dokumen Penerbit

Tugas

1. Sebutkan empat latihan kekuatan otot-otot besar!
2. Sebutkan empat gerakan latihan kecepatan!
3. Sebutkan teknik dalam melakukan lari 2,4 km!
4. Bagaimanakah cara melakukan *push-up*?
5. Bagaimanakah cara melakukan latihan *sit-up*?

Kegiatan Siswa

Lakukan kegiatan berkelompok dan praktekkan latihan sirkuit training

Buatlah kegiatan yang terdiri dari 7 pos

Pos 1 : lari bolak balik dengan memindahkan 10 batu dengan jarak 5 meter
Pos 2 : melakukan *pull-up* sebanyak 10 kali
Pos 3 : melakukan *sit-up* sebanyak 15 kali
Pos 4 : melakukan *squat jump* 15 kali
Pos 5 : melempar bola kasti ke sasaran dinding jarak 8 meter 10 kali
Pos 6 : menendang bola 5 kali kaki kanan 5 kali kaki kiri ke sasaran dengan jarak 10 meter.
Pos 7 : melakukan lari cepat 30–40 meter.

1. Setiap siswa harus melakukan dengan sungguh-sungguh
2. Catatlah waktu, yang tercepat sebagai pemenang
3. Batasan waktu dan perlengkapan sudah ditentukan

Rangkuman

Kebugaran jasmani merupakan kondisi pokok untuk melakukan aktivitas jasmani yang erat hubungannya dengan kemampuan kerja seseorang secara optimal. Latihan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan cara bergerak, mengangkat, dan peregangan.

Unsur-unsur kebugaran jasmani antara lain meliputi: latihan kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelicahan, kelentukan serta kombinasi latihan dasar.

Refleksi

Setelah kamu mempelajari seluruh rangkaian materi pembelajaran pada bab ini, kamu dapat mengulangi kembali teori-teori yang ada, kemudian cobalah kamu lakukan kegiatan berikut!

Lakukan gerakan koordinasi dan kombinasi kekuatan, daya tahan otot tangan, otot perut, otot punggung, kelincahan tangan dan kelincahan otot kaki melalui sirkuit training yang terdiri dari 5 pos. Dan setiap anak harus melewati semua pos dengan sungguh-sungguh dan menyenangkan yang dibatasi oleh waktu yang ditentukan oleh guru.

Soal-soal Pengembangan Kompetensi

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang tepat!

1. Istilah lain dari tingkat kebugaran jasmani adalah ....
   a. *physiological fitness*
   b. *fitness*
   c. *physical fitness*
   d. *physical endurance*
2. Seseorang akan memiliki kekuatan, kelentukan, dan daya tahan, dengan secara intensif berlatih selama ....
   a. 4 – 6 minggu
   b. 5 – 7 minggu
   c. 6 – 8 minggu
   d. 8 – 10 minggu
3. Gerakan *sit-up* digunakan untuk melatih otot ....
   a. kaki
   b. tangan
   c. perut
   d. pinggul

4. Latihan *push-up* digunakan untuk melatih kekuatan otot ....
   a. kedua tangan
   b. kedua kaki
   c. bagian punggung
   d. bagian pinggul
5. Salah satu bentuk latihan meningkatkan kekuatan otot tungkai adalah ....
   a. *push-up*
   b. *shuttle run*
   c. *squat jump*
   d. *sit-up*
6. Kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama disebut ....
   a. kekuatan otot
   b. daya tahan otot
   c. kemampuan otot
   d. pembesaran otot
7. Kemampuan seseorang dalam meme-lihara posisi tubuh yang statis (tidak bergerak) dinamakan ....
   a. keseimbangan
   b. kekuatan
   c. kelentukan
   d. kecepatan
8. *Pull-up* merupakan bentuk latihan otot ....
   a. tangan
   b. tangan dan bahu
   c. ketangkasan
   d. tangan dan pinggang
9. *Push-up* sambil tepuk tangan melatih ....
   a. kecepatan
   b. kekuatan
   c. ketahanan
   d. kelincahan
10. Merupakan senam kelenturan adalah ....
    a. *push-up*
    b. *sit-up*
    c. *back-up*
    d. *squat jump*
11. Cium lutut merupakan bentuk latihan ....
    a. kekuatan
    b. kelenturan
    c. pelemasan
    d. keseimbangan
12. Gerakan akhir pada *squat jump* adalah ....
    a. tidur
    b. duduk
    c. jongkok
    d. berdiri
13. *Push-up* dan *sit-up* termasuk gerakan latihan kekuatan ....
    a. dengan alat
    b. tanpa alat
    c. memakai alat bantu
    d. pakai alat boleh, tidak boleh
14. Kemampuan seseorang untuk melakukan perubahan arah tanpa kehilangan keseimbangan disebut ....
    a. kecepatan
    b. ketahanan
    c. kelincahan
    d. keseimbangan

15. Keadaan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa kelelahan berarti disebut ....
    a. kebugaran jasmani
    b. kesehatan jasmani
    c. keadaan jasmani
    d. kekuatan jasmani
16. Untuk melakukan senam kebugaran jasmani sebaiknya makan dengan jarak minimal ....
    a. 2 jam
    b. 3 jam
    c. 4 jam
    d. 5 jam
17. Gerakan latihan *squat jump* berfungsi untuk melatih kekuatan otot bagian ....
    a. tangan
    b. perut
    c. punggung
    d. kaki
18. Berikut yang bukan merupakan bentuk jenis tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani adalah ....
    a. jalan cepat
    b. lari
    c. bersepeda
    d. pariwisata
19. Tengok kanan, tengok kiri merupakan bentuk latihan sendi ....
    a. leher
    b. pinggang
    c. panggul
    d. kepala
20. Berjalan pada balok titian merupakan bentuk latihan senam ....
    a. irama
    b. dasar
    c. aerobik
    d. ketangkasan
21. Membina daya tahan tubuh, menjaga kondisi kesehatan, mengembangkan keterampilan, merupakan bagian dari ....
    a. senam pemanasan
    b. tujuan melakukan senam
    c. tujuan melakukan pekerjaan
    d. senam kesinambungan
22. Kemampuan otot untuk mengangkat beban dalam waktu tertentu disebut ....
    a. kekuatan
    b. ketahanan
    c. kelincahan
    d. keseimbangan
23. Untuk menjaga kebugaran jasmani, frekuensi latihan dilakukan minimal .....
    a. 1 – 2 kali/minggu
    b. 3 – 4 kali/minggu
    c. 4 – 5 kali/minggu
    d. 6 – 7 kali/minggu
24. Untuk mengetahui intensitas latihan yang cukup dapat dengan menghitung ....
    a. denyut nadi
    b. tensi darah
    c. jumlah latihan
    d. lama latihan
25. Bentuk gerakan saat melakukan kelenturan otot kaki sambil berpegangan tangan dengan teman adalah ....
    a. gerakan saling tarik-menarik
    b. gerakan saling dorong-mendorong
    c. gerakan saling memutar
    d. gerakan saling menekan

B. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat!

1. Apa pengertian kebugaran jasmani?
2. Sebutkan unsur-unsur kebugaran jasmani!
3. Apa manfaat latihan *squat jump*?
4. Jelaskan pengertian dari *circuit training* dan manfaatnya!
5. Sebutkan fungsi gerakan naik-turun anak tangga ± 2 menit!
6. Buatlah perumusan latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani!
7. Apakah yang dimaksud dengan kekuatan?
8. Sebutkan macam-macam latihan ketahanan!
9. Sebutkan manfaat kebugaran jasmani!
10. Apa yang dimaksud dengan daya tahan?

Bab 6
Aktivitas Senam

Sumber: http://pakussubukitbatu.files.wordpress.com/

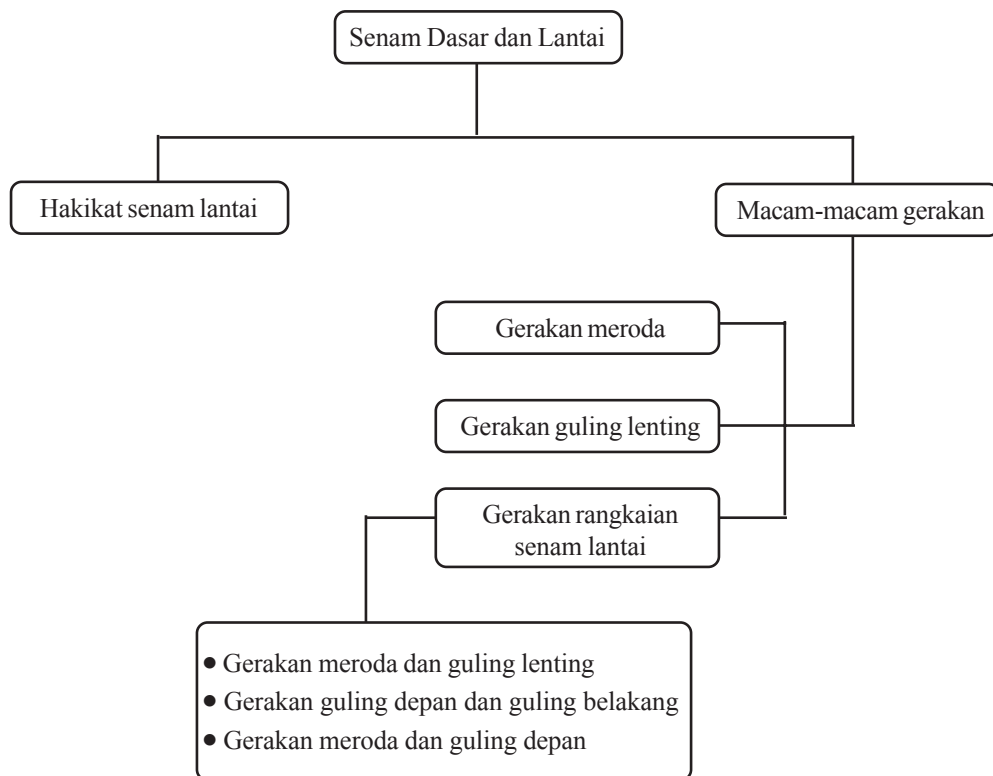
Pada pelajaran keenam ini kamu akan belajar hal-hal berikut:

A. Hakikat Senam Lantai

B. Gerakan Meroda

C. Guling Lenting

D. Gerak Rangkaian pada Senam Lantai

Sebelum mengakhiri pelajaran keempat, kamu harus mencoba menjawab soal-soal pengembangan kompetensi.

Kata Kunci

- Meroda, guling depan, guling lenting, rangkaian

Motivasi Pembelajaran

Pelajarilah materi senam lantai dalam buku ini dengan sungguh-sungguh sehingga kamu dapat melakukan gerakan meroda, guling depan, guling lenting serta gerak rangkaian dengan teknik dan koordinasi yang benar.

Bab 6

Aktivitas Senam

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini diharapkan siswa dapat mempraktikkan variasi dan koordinasi rangkaian teknik dasar meroda, guling lenting, dan gerak rangkaian senam lantai dengan benar.

Senam adalah suatu gerakan jasmani yang disusun secara sistematis dan terencana untuk mencapai kesehatan jasmani dan rohani. Dengan latihan senam kita dapat mencapai daya tahan, kekuatan, kelentukan juga keseimbangan yang baik.

Menurut *Federation Internationale de Gymnastique* (FIG) senam dapat dibagi menjadi 3 yaitu senam artistik, senam ritmik, dan senam umum. Senam lantai tergolong pada senam artistik dan senam ini dilakukan di atas matras dengan ukuran 12 × 12 m di dalam gedung (*Gymnasium*).

Gambar 6.1 Senam Lantai
Sumber: http://i336.photobucket.com/

Senam lantai terdiri dari gerakan *tumbling* dan akrobatik yaitu dengan gerakan guling, keseimbangan, lentingan, lompat, loncat, lari, dan berputar di udara. Pelaksanaan senam lantai dibatasi oleh waktu, 50 – 70 detik untuk nomor putra, sedangkan nomor putri 70 – 90 detik.

Gerakan senam dapat bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik, kemampuan gerak, memperkuat otot jantung, dan memperlancar peredaran darah.

Pada perlombaan senam lantai yang diselenggarakan di atas matras dalam gymnasium setiap pesenam diberi kesempatan untuk melakukan kombinasi berbagai gerakan dengan dibatasi waktu yang ditentukan.

Senam lantai merupakan tontonan yang paling menarik di antara nomor-nomor senam lainnya. Senam ini dibentuk pertama kali sebagai nomor perseorangan olympiade pada tahun 1932 (laki-laki) dan 20 tahun kemudian bagi wanita.

Pada PON VII tahun 1969 di Surabaya nomor senam ini dilombakan dan hal ini merupakan kelanjutan dikirimnya pelatih T.J. Purba dari Indonesia ke Jerman Timur kurang lebih 2 tahun sebagai pelatih senam Artistik.

A. Hakikat Senam Lantai

Senam lantai merupakan bagian dari senam yang terdapat pada *Federation Internationale de Gymnastique* yang termasuk senam artistik. Senam lantai yaitu senam yang dilombakan untuk putra maupun putri tanpa alat yang dilakukan di atas matras dengan ukuran 12 × 12 m dengan unsur gerakan guling, keseimbangan, lentingan, lompat, loncat, dan berputar di udara dengan batas waktu yang sudah ditentukan.

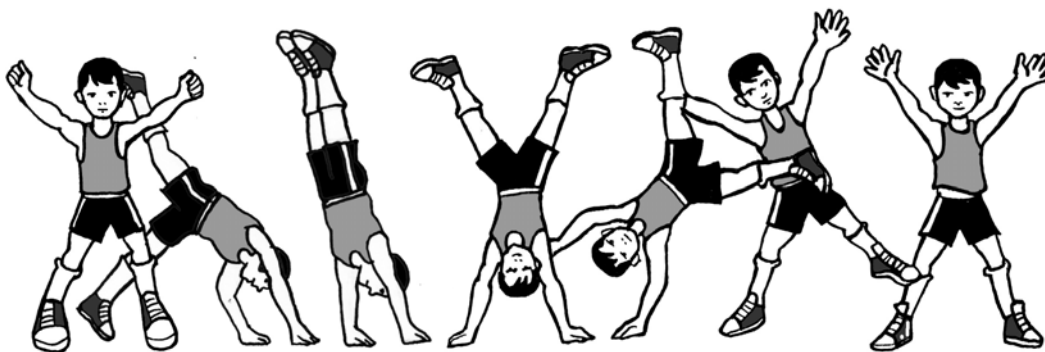
B. Gerakan Meroda

Gerakan meroda adalah gerakan dalam senam lantai yang dilakukan dengan cara:

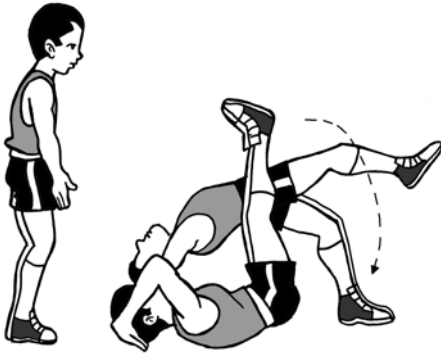
1. Berdiri menyamping arah gerakan.
2. Kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua tangan diangkat ke atas.
3. Putar menyamping menyerupai roda dengan tumpuan kedua tangan.
4. Ketika kedua tangan menumpu, kedua kaki dibuka lurus ke atas.
5. Kaki satu per satu diletakkan kembali di matras sehingga kembali pada sikap pertama.

Info Olahraga

Faktor yang menunjang gerakan berdiri dengan tangan, antara lain sebagai berikut:

1. ***Kekuatan kedua tangan bertumpu.***
2. ***Pandangan mata ke depan atas untuk menjaga keseimbangan.***
3. ***Kekuatan otot perut untuk mengangkat kaki.***
4. ***Kelentukan otot pinggang dan punggung untuk mengangkat, kedua kaki lurus (rapat).***

Gambar 6.2 Latihan gerakan meroda
Sumber: Dokumen Penerbit

C. Guling Lenting

Guling lenting merupakan gerakan variasi antara mengguling-kan badan dan tendangan kedua kaki. Cara melaksanakannya adalah sebagai berikut.

Gambar 6.3 Latihan guling lenting
Sumber: Dokumen Penerbit

1. Sikap jongkok menghadap matras.
2. Letakkan kedua tangan di matras, angkat pinggul ke atas
3. Masukkan kepala di antara kedua tangan sehingga tengkuk menempel matras.
4. Bersamaan itu, lecutkan kedua kaki ke depan atas sehingga punggung melenting dan berdiri dengan kedua kaki.

D. Gerak Rangkaian pada Senam Lantai

Gerak rangkaian adalah dua gerakan atau lebih yang dilaku-kan secara berurutan dengan waktu relatif singkat.

1. **Rangkaian Meroda dan Guling Lenting**

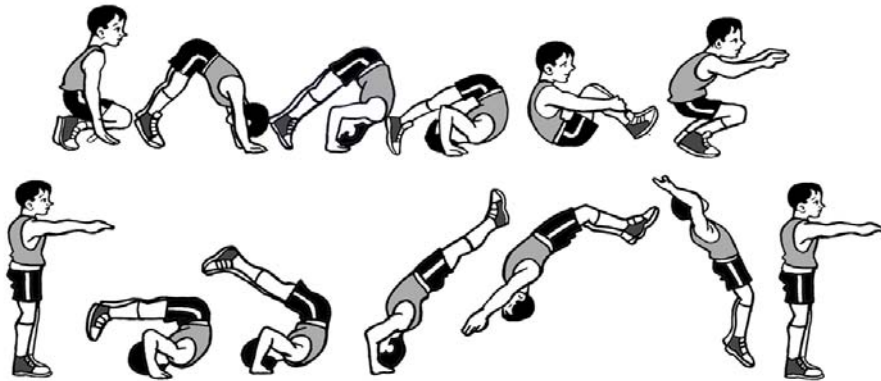
   Cara melakukan:

   a. Berdiri menyamping, sikap melakukan meroda
   b. Lakukan gerakan berputar ke samping gerakan meroda
   c. Setelah mendarat kaki rapat, bungkukkan badan lalu lakukan gerakan guling lenting.

Gambar 6.4 Latihan rangkaian meroda dan guling lenting
Sumber: Dokumen Penerbit

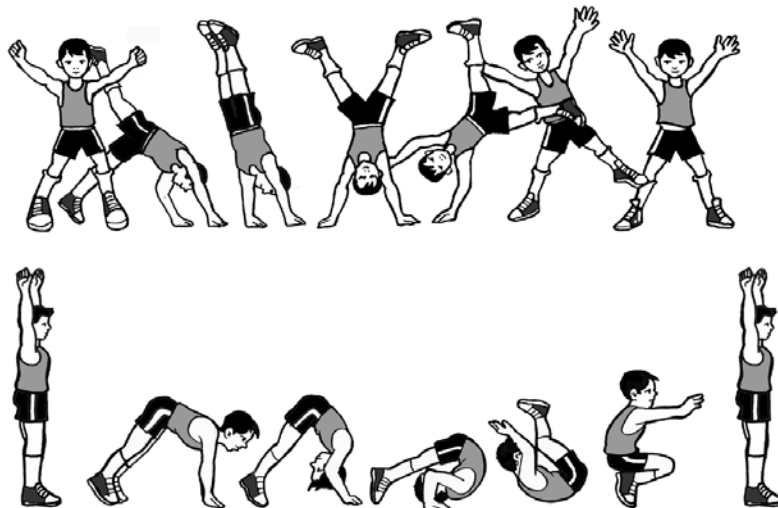
2. Rangkaian Guling Depan dan Guling Lenting

Cara melakukan:

a. Sikap jongkok menghadap ke matras
b. Lakukan gerakan mengguling ke depan dengan sempurna
c. Dilanjutkan gerakan guling lenting yang diakhiri dengan sikap berdiri

Gambar 6.5 Latihan rangkaian guling depan dan guling lenting
Sumber: Dokumen Penerbit

3. Rangkaian Meroda dan Guling Depan

Cara melakukan:

a. Ambil sikap berdiri menyamping.
b. Lakukan gerakan meroda dengan sempurna.
c. Rapatkan kedua kaki menghadap ke arah matras.
d. Bungkukkan badan, lakukan gerakan guling depan dengan sikap akhir berdiri.

Gambar 6.6 Latihan meroda dan guling depan
Sumber: Dokumen Penerbit

Tugas

1. Secara prinsip, gerakan senam lantai dapat dibedakan menjadi tiga. Sebutkan ketiga perbedaan gerakan tersebut!
2. Bagaimanakah cara melakukan loncat harimau?
3. Sebutkan dua gerakan keseimbangan pada senam lantai yang dibahas pada bab ini!
4. Apa kepanjangan dari FIG?
5. Sebutkan empat faktor yang menunjang gerakan hand stand!

Kegiatan Siswa

Diskusikan dan lakukan gerakan kombinasi guling depan dan guling lenting dengan awalan jongkok dan sikap akhir berdiri.

1. Amati bentuk tubuh pada gerakan guling depan!
2. Jelaskan arah lecutan kedua kaki serta sumber gerakan saat guling lenting!
3. Bagaimana sikap badan saat melakukan pendaratan?

Rangkuman

Menurut *Federation Internationale de Gymnastique(FIG)* senam dapat digolongkan menjadi 3 yang meliputi senam artistik, senam irama, dan senam umum.

Senam lantai adalah senam yang dilakukan di atas matras dengan unsur-unsur gerakannya terdiri atas mengguling, melompat, berputar di udara, serta menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada waktu meloncat ke depan atau belakang.

Perlombaan senam lantai dilakukan di atas matras yang terbuat dari babut dengan ukuran 12 × 12 meter yang ditentukan dengan waktu untuk putri 70 – 90 detik dan putra 50 – 70 detik.

➯ *Refleksi*

Setelah kamu mempelajari seluruh rangkaian materi pembelajaran aktivitas senam dalam bab ini, cobalah kamu lakukan kegiatan berikut!

Setiap siswa mengulangi gerakan rangkaian berdiri dengan tangan dilanjutkan roll depan, kemudian dilanjutkan dengan gerakan guling lenting. Latihan ini dilakukan oleh semua siswa dan guru mengamati serta mengevaluasi pada gerakan rangkaian ini.

Soal-soal Pengembangan Kompetensi

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang tepat!

1. Posisi awal badan untuk melakukan gerakan meroda adalah ....
   a. menyamping arah gerakan
   b. menghadap arah gerakan
   c. membelakangi arah gerakan
   d. memutar arah gerakan
2. Posisi kedua kaki saat melakukan gerakan awal gerakan meroda adalah ....
   a. dirapatkan
   b. dibuka selebar bahu
   c. disilangkan di depan
   d. ditekuk ke belakang
3. Bentuk gerakan saat melakukan gerak meroda adalah ....
   a. memutar
   b. melempar
   c. mendorong
   d. menekan
4. Posisi awal badan untuk melakukan gerak guling lenting adalah ....
   a. jongkok menghadap arah gerakan
   b. jongkok membelakangi arah gerakan
   c. berdiri menyamping arah gerakan
   d. telentang menghadap arah gerakan
5. Gerak melenting yang benar dilakukan saat ....
   a. pundak menempel matras
   b. telapak tangan menempel matras
   c. pinggul terangkat ke atas
   d. kepala dimasukkan di antara kedua lengan
6. Sumber gerakan melenting saat guling lenting adalah dari ....
   a. kedua lutut
   b. pinggang
   c. bahu
   d. pinggul

7. Akhir guling lenting yang benar adalah ....
   a. berdiri menghadap arah gerakan
   b. jongkok menghadap arah gerakan
   c. berdiri membelakangi arah gerakan
   d. jongkok membelakangi arah gerakan
8. Posisi badan yang benar saat melakukan gerakan meroda, adalah ....
   a. menyamping arah gerakan kedua lengan telentang
   b. menyamping arah gerakan kedua lengan lurus ke depan badan
   c. menyamping arah gerakan kedua lengan dilipat di depan badan
   d. meyamping arah gerakan kedua lengan dilipat di belakang badan
9. Arah gerakan melenting saat guling lenting adalah ke ....
   a. depan atas
   b. belakang atas
   c. samping atas
   d. depan bawah
10. Posisi pinggang yang benar saat akhir gerakan guling lenting adalah ....
    a. melenting ke belakang
    b. membungkuk ke depan
    c. melenting ke samping
    d. meliuk ke kanan dan kiri
11. Sumber gerak melenting saat melakukan lenting tengkuk adalah dari ....
    a. pinggang
    b. paha
    c. lutut
12. Arah gerakan lecutan kedua kaki yang benar saat melakukan lenting tengkuk adalah ke ....
    a. depan bawah
    b. depan atas
    c. belakang atas
    d. depan samping
13. Bagian kaki yang pertama mendarat setelah melakukan gerakan lenting tengkuk adalah ....
    a. ujung telapak kaki
    b. tumit telapak kaki
    c. punggung kaki
    d. mata kaki
14. Posisi kedua kaki yang benar pada akhir gerak lenting tangan adalah ....
    a. berdiri, kedua kaki dibuka
    b. berdiri, kedua kaki agak rapat
    c. berjongkok, kedua kaki rapat
    d. jongkok, kedua kaki ditekuk
15. Posisi kedua lengan yang benar pada akhir gerakan lenting tengkuk adalah ....
    a. ke atas di samping telinga
    b. ke samping sejajar bahu
    c. ke depan sejajar dada
    d. di samping badan

B. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat!

1. Bagaimana cara melakukan gerakan guling lenting dengan benar?
2. Jelaskan cara melakukan gerakan meroda dengan benar!
3. Sebutkan prinsip dalam melakukan gerakan meroda!
4. Apa yang dimaksud gerak rangkaian pada senam?
5. Apakah yang dimaksud dengan senam lantai?
6. Sebutkan 3 latihan senam yang mengandung unsur gerakan guling!
7. Sebutkan 3 latihan senam yang mengandung unsur gerakan lentingan!
8. Sebutkan 3 latihan senam yang mengandung unsur gerakan keseimbangan!
9. Jelaskan cara melakukan rangkaian gerakan meroda dan mengguling depan!
10. Jelaskan cara melakukan rangkaian gerakan mengguling ke depan dan guling lenting!

Bab 7

Senam Irama

Sumber: http://oki.santosa.googlepages.com/

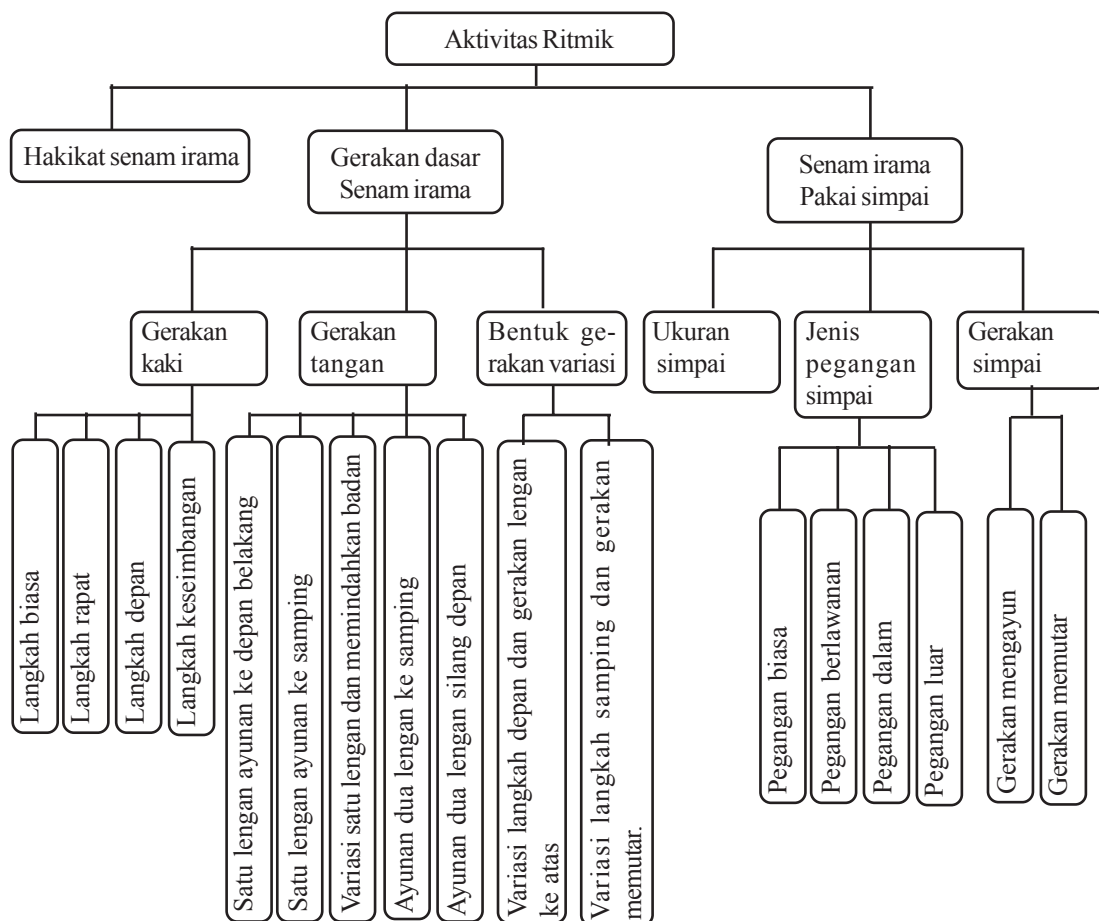
Pada pelajaran ketujuh ini kamu akan belajar hal-hal berikut:

A. Hakikat Senam Irama

B. Gerakan Dasar Senam Irama

C. Senam Irama Menggunakan Simpai

Sebelum mengakhiri pelajaran ketuju, kamu harus mencoba menjawab soal-soal pengembangan kompetensi.

Peta Konsep

Kata Kunci

- Senam irama dengan alat, kombinasi gerakan, ayunan, dan putaran

Motivasi Pembelajaran

Pelajarilah materi senam irama dalam buku ini dengan sungguh-sungguh sehingga kamu dapat melakukan senam irama tanpa alat dan memakai alat dengan teknik dan koordinasi yang benar.

Bab 7

Senam Irama

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini diharapkan siswa dapat mempraktikkan variasi gerakan senam irama tanpa alat (langkah, ayunan tangan, gerakan variasi langkah dan mengayun) dan senam irama pakai alat (mengayun dan memutar ke berbagai arah) dengan alat simpai.

Senam Irama atau ritmik merupakan bagian dari salah satu senam yang ditetapkan oleh *Federation Internationale de Gymnastic*. Senam irama senam yang dalam pelaksanaannya disertai musik nyanyian menurut irama dengan gerakan yang dilakukan.

Gerakan pada senam irama dilakukan dengan luwes, berkesinambungan dan sesuai dengan ritme (irama) yang mengiringinya. Gerakan dapat dilakukan secara kombinasi jalan, lari, lompat, loncat, mengayun, berputar yang menimbulkan keindahan gerakan.

Gambar 7.1 Senam SKJ
Sumber: http://i230.photobucket.com

Kita ketahui senam irama memiliki beberapa aliran diantaranya aliran seni sandiwara, musik, tari. Senam ini sangat menyenangkan dapat dilakukan perorangan maupun beregu dengan alat dan tanpa alat.

Senam kebugaran jasmani merupakan bentuk aktivitas ritmik yang dipopulerkan di Indonesia baik melalui pendidikan formal maupun non formal serta perkantoran.

SKJ ini biasa dilakukan seminggu sekali untuk menjaga kebugaran dan kesegaran jasmani dan latihan ini dilakukan secara bebas dan berirama.

Selain SKJ bentuk senam irama yang dilakukan oleh masyarakat sangat beraneka ragam, biasanya yang banyak dilakukan dewasa ini senam aerobik karena dianggap lebih cepat meningkatkan kebugaran jasmani dan menyenangkan karena tempo aerobik dan volume latihan memang lebih tinggi dibanding SKJ.

A. Hakikat Senam Irama

Senam irama merupakan gerakan senam ataupun gerakan bebas yang dibarengi dengan musik atau nyanyian sesuai dengan irama yang mengikutinya. Adapun unsur-unsur yang terdapat dalam senam irama meliputi: keluwesan, kesinambungan gerakan, dan ketepatan irama. Rangkaian senam irama dapat dilakukan dengan cara berjalan, berlari, melompat, loncat, serta ayunan, dan putaran tangan.

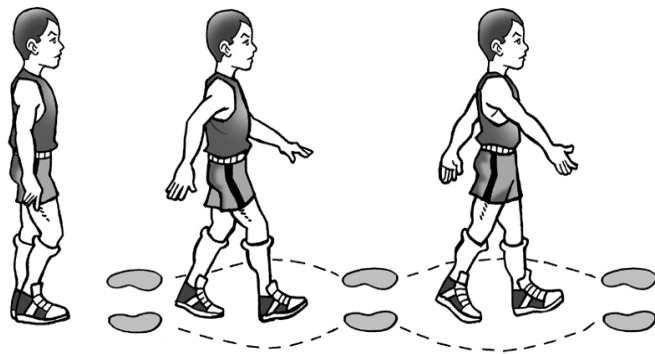
B. Gerakan Dasar Senam Irama

1. Gerakan Langkah Kaki

Gerakan langkah kaki meliputi sebagai berikut.

a. Langkah biasa (*looppas*)

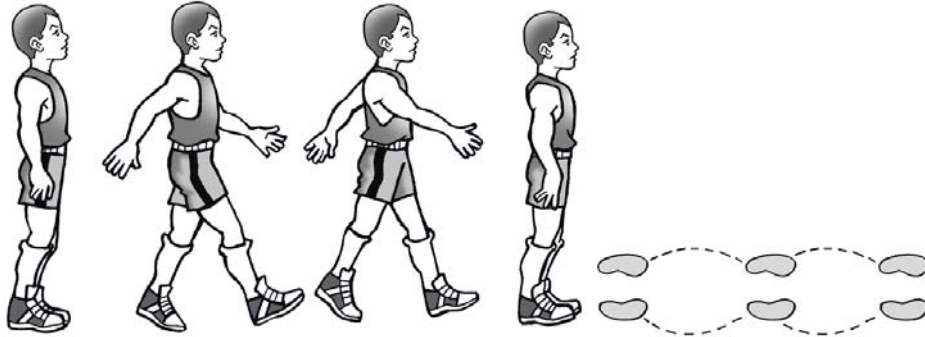
Berdiri dengan sikap tegak. Langkahkan kaki kiri dan kedua lengan di samping badan. Melangkahkan kaki kanan dan jatuhkan pada tumit, dilanjutkan melangkah dengan kaki kiri secara bergantian. Pada gerakan melangkah biasa harus diperhatikan faktor-faktor sebagai berikut.

1) Kaki mengeper pada sendi lutut.
2) Gerakan dilakukan dengan rileks.
3) Gerakan disesuaikan dengan irama.

Gambar 7.2 Latihan dasar langkah biasa
Sumber: Dokumen Penerbit

b. Langkah rapat

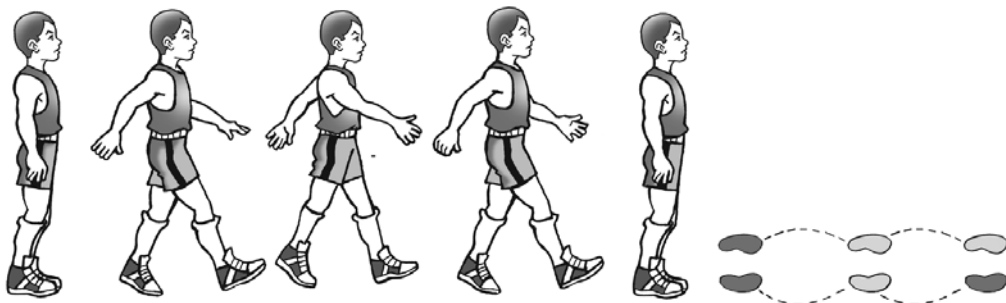
Berdiri dengan sikap tegak. Langkahkan kaki kanan di depan kaki kiri. Kemudian, melangkahkan kaki kiri di depan kaki kanan, dilanjutkan kedua kaki rapat. Langkah kaki rapat dilakukan dengan hitungan 1 kanan, hitungan 2 kiri, dan hitungan 3 rapat. Secara prinsip, sikap langkah jatuh pada tumit dengan ketentuan sebagai berikut.

1) Gerakan kaki mengeper pada lutut.

2) Dilakukan dengan rileks dan luwes.
3) Gerakan disesuaikan dengan irama.

Gambar 7.3 Latihan dasar langkah rapat
Sumber: Dokumen Penerbit

c. Langkah keseimbangan (*ballanspas*)

Berdiri dengan sikap tegak. Hitungan satu, melangkahkan kaki kiri ke depan. Hitungan dua, kaki kanan menyusul melangkah ke depan. Sebelum kaki kanan menapak (tumit masih terangkat) kaki kiri mundur diikuti kaki kanan mundur merapat. Secara prinsip, langkah ini dilakukan sebagai berikut:

1) Tidak ada saat berhenti;
2) Dilakukan dengan gerakan kaki mengeper;
3) Lebih tepat gunakan irama 3/4 atau 4/4.

Gambar 7.4 Latihan dasar langkah keseimbangan
Sumber: Dokumen Penerbit

d. Langkah depan (*galoppas*)

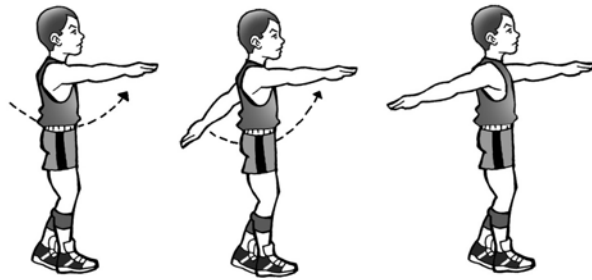
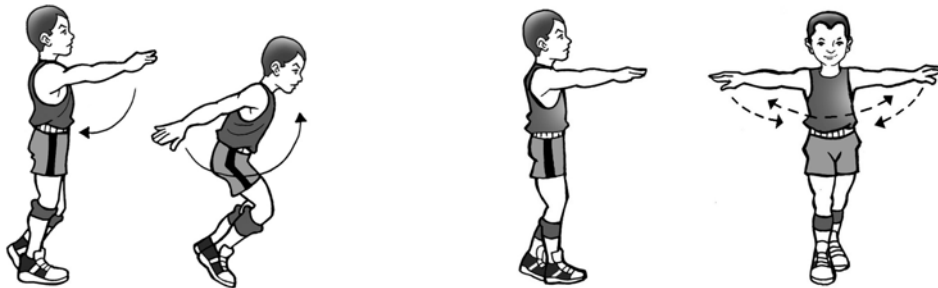
Sikap tegak anjur kiri. Pada hitungan 1, silangkan kaki kiri di muka kaki kanan. *Kraissprong* dapat pula dilakukan ke belakang. Langkah silang ini dilakukan dengan irama 2/4.

2. Gerakan Ayunan Tangan

a. Ayunan satu lengan depan belakang.
b. Ayunan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan.

c. Variasi ayunan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan.
d. Ayunan dua lengan depan belakang.
e. Ayunan dua lengan silang depan di muka badan.

Gambar 7.5 Latihan dasar gerakan ayunan tangan
Sumber: Dokumen Penerbit

3. **Bentuk-Bentuk Gerakan Variasi**
   a. Variasi langkah ke depan dan gerakan tangan ke atas.
   b. Variasi langkah ke samping dengan gerakan tangan memutar.

Gambar 7.5 Latihan dasar gerakan ayunan tangan
Sumber: Dokumen Penerbit

C. Senam Irama Menggunakan Simpai

1. **Ukuran Simpai**

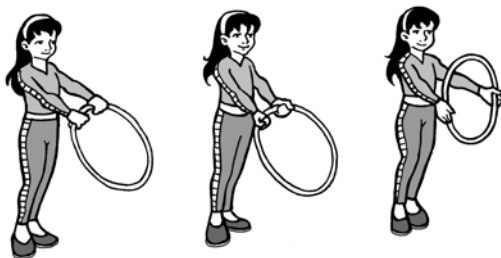
   Ukuran simpai adalah sebagai berikut.
   a. Berat minimal 300 gram.
   b. Diameter simpai untuk dewasa 80 cm – 90 cm.
   c. Diameter simpai untuk anak 60 cm – 75 cm.

2. **Jenis Pegangan Simpai**

   Jenis pegangan simpai, antara lain sebagai berikut:

   a. Pegangan biasa (*overgrip*)
   Yaitu simpai dipegang dengan satu atau dua tangan dan telapak tangan menghadap ke bawah.

   b. Pegangan berlawanan (*undergrip*)
   Yaitu simpai dipegang dengan satu atau dua tangan dan telapak tangan menghadap ke atas.

Jenis-jenis pegangan simpai, antara lain pegangan biasa (overgrip), pegangan berlawanan (undergrip), pegangan dalam, pegangan luar, dan pegangan campuran.

Gambar 7.6 Latihan dasar gerakan variasi
Sumber: Dokumen Penerbit

c. **Pegangan dalam**

Yaitu simpai dipegang dengan satu atau dua telapak tangan. Telapak tangan menghadap keluar dan jari-jari ke atas.

d. **Pegangan luar**

Yaitu simpai dipegang dengan satu atau dua tangan, telapak tangan menghadap ke arah dalam, dan ibu jari ke atas.

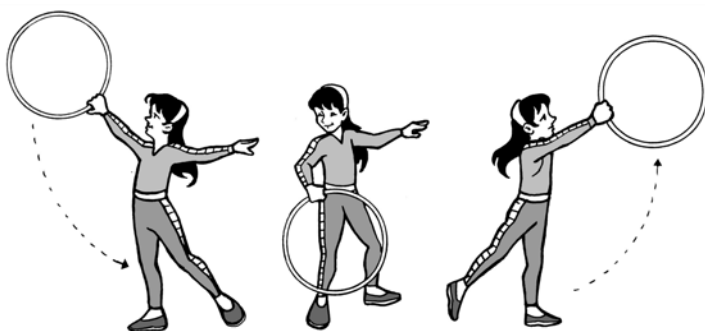
e. **Pegangan campuran**

Yaitu simpai dipegang dengan pegangan yang berbeda oleh kedua tangan. Tangan kanan memegang simpai dengan teknik pegangan biasa, sedangkan tangan kiri dengan teknik pegangan berlawanan.

3. Macam-Macam Gerakan Berirama Menggunakan Simpai

a. **Gerakan mengayun**

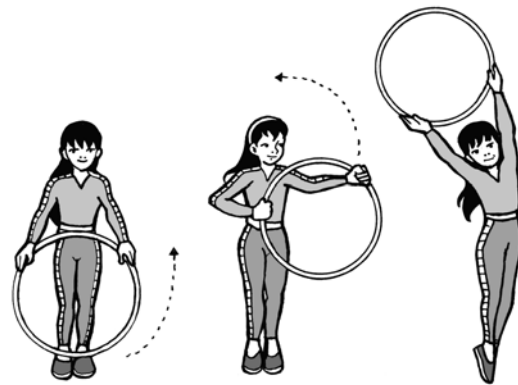
Gerakan mengayun terdiri atas mengayun berlawanan arah dengan badan mengayun dan melontar, serta mengayun pindah tangan di depan badan.

1) Gerakan mengayun pindah tangan di depan badan (arah badan) dengan cara sebagai berikut.
   a) Berdiri dengan kedua kaki dibuka lebar dan berat badan bertumpu pada kaki kanan.
   b) Tangan kanan memegang simpai dengan telapak tangan menghadap ke bawah.

Gambar 7.7 Teknik pegangan simpai
Sumber: Dokumen Penerbit

   c) Ayunkan simpai di depan ke arah bawah kemudian atas, selanjutnya pindahkan simpai ke tangan kiri dengan telapak tangan menghadap atas, kemudian ayunkan simpai, pindahkan tumpuan berat badan dari satu sisi lainnya mengikuti gerakan simpai.
   d) Lakukan pula ke sisi berlawanan seperti di atas.
2) Gerakan mengayun berlawanan arah dengan badan dilakukan dengan cara sebagai berikut.
   a) Berdiri dengan kedua kaki dibuka lebar dan berat badan bertumpu pada kaki kanan.
   b) Simpai dipegang tangan kanan dengan teknik pegangan dalam ke arah serong depan atas.

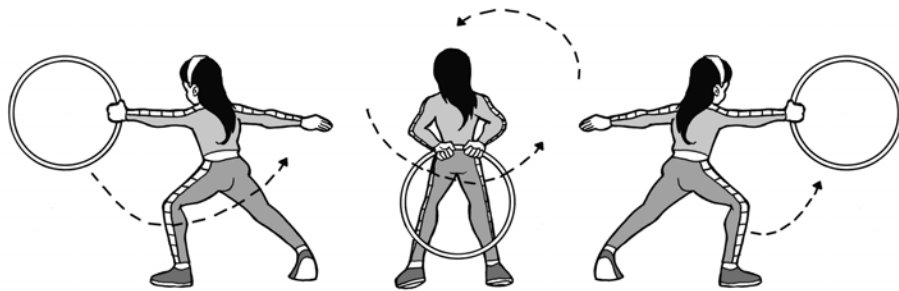
c) Ayunkan simpai ke bawah melintasi badan ke arah kiri.
d) Ayunkan kembali ke arah kanan bersamaan tumpuan berat badan dipindahkan ke kaki kanan dan kiri.
e) Lakukan pula gerakan ayunan ini menggunakan tangan kiri.

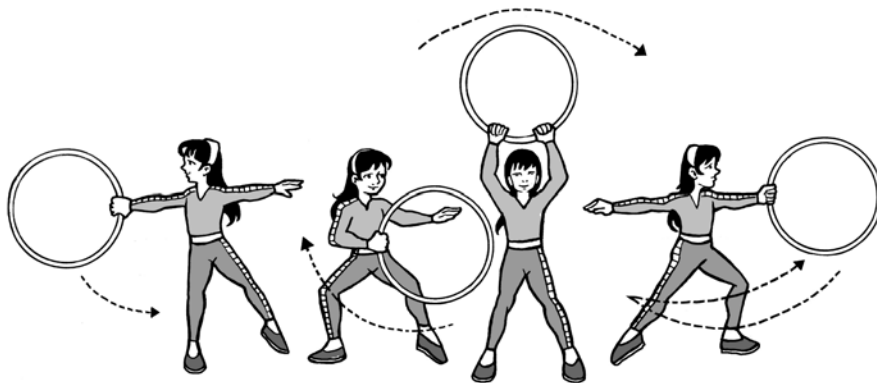
Gambar 7.8 Latihan gerakan mengayun di depan badan
Sumber: Dokumen Penerbit

3) Gerakan mengayun dan melontar dengan cara sebagai berikut.
   a) Berdiri dengan kedua kaki rapat dan kedua tangan memegang simpai di depan badan dengan teknik pegangan luar.
   b) Ayunkan simpai ke kiri, ke atas kepala, dan ke arah kanan sisi lontaran.
   c) Ayunkan kembali simpai di atas kepala, ke kiri, dan ke belakang dari posisi semula.
   d) Ulangi gerakan di atas dengan arah kebalikannya.

Gambar 7.9 Latihan gerakan mengayun berlawanan arah dengan badan
Sumber: Dokumen Penerbit

b. Gerakan memutar

Gerak memutar terdiri atas memutar pada arah depan, arah sagital, dan arah horizontal.

1) Memutar pada arah depan dengan cara sebagai berikut.
   a) Berdiri dengan kedua kaki dibuka lebar.
   b) Simpai dipegang oleh kedua tangan dengan teknik pegangan luar pada sisi berlawanan.
   c) Pindahkan tumpuan berat badan pada kaki kiri dan putar simpai ke lingkaran di atas kepala hingga lengan kiri membentuk setengah lingkaran di depan dada.
   d) Lakukan gerak mengulang pada posisi berlawanan.

Gambar 7.10 Latihan gerakan mengayun dan melontar
Sumber: Dokumen Penerbit

2) Memutar pada arah sagital dengan cara sebagai berikut.
   a) Lakukan sikap berdiri melangkah, kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang, dan berat badan bertumpu pada kaki kanan.
   b) Pegang simpai dengan kedua tangan di sebelah kanan badan dengan teknik pegangan dalam tangan kiri dengan teknik pegangan luar.
   c) Pindahkan tumpuan berat badan pada kaki kiri bersamaan simpai diputar ke atas belakang kepala dengan kedua tangan tetap memegang simpai.
   d) Pindahkan kembali tumpuan berat badan pada kaki kanan bersamaan simpai diputar kembali ke posisi semula.
   e) Lakukan gerak kebalikannya.

Gambar 7.11 Latihan gerak memutar pada arah depan
Sumber: Dokumen Penerbit

3) Memutar pada arah horizontal dengan cara sebagai berikut.
   a) Berdiri dengan kedua kaki dirapatkan.
   b) Simpai dipegang dengan kedua tangan di atas kepala.

c) Putar simpai ke kanan dengan tangan kiri dan lengan kanan memutar ke kiri.
d) Akhiri gerankan lengan menyilang di depan kepala dan gerakan kembali pada posisi semula.
e) Lakukan pula gerakan pada arah yang berlawanan.

Tugas

1. Sebutkan tiga unsur teknik yang dikuasai pada gerakan senam lantai!
2. Sebutkan dua sikap permulaan pada senam lantai!
3. Sebutkan lima langkah pada senam irama yang dibahas pada bab ini!
4. Sebutkan jenis irama yang sering dipakai pada senam irama!
5. Sebutkan dua macam senam irama!

Kegiatan Siswa

Lakukan gerakan mengayun simpai berlawanan arah secara beregu!

Rangkuman

Senam irama merupakan gerak senam yang berdasarkan pada irama yang mengiringinya, kelentukan tubuh, dan kontinuitas gerakan. Gerakan senam irama dibedakan menjadi dua, yaitu senam irama tanpa alat dan senam irama dengan alat. Alat yang digunakan pada senam irama, meliputi gada (*clubs*) dan simpai.

Jenis-jenis teknik memegang simpai, antara lain pegangan biasa (*overgrip*) pegangan berlawanan (*undergrip*), pegangan dalam, pegangan luar, dan pegangan campuran. Rangkaian senam irama terdiri atas unsur gerakan sikap awal, langkah, dan ayunan. Macam-macam gerakan berirama menggunakan simpai, antara lain gerak mengayun dan gerak memutar.

➪ *Refleksi*

Untuk lebih memahami materi pada bab ini kamu dapat mengulang kembali teori-teori yang ada kemudian lakukan kegiatan berikut!

Diskusikan secara kelompok dan susun gerakan senam irama lalu dilakukan bersama-sama dengan iringan musik. Buatlah gerakan sendiri bebas dan berima dengan memperhatikan keluwesan kesinambungan gerakannya dan perhatikan penyesuaian irama dengan gerakannya. Lakukan dengan gerakan yang indah dan kompak.

Soal-soal Pengembangan Kompetensi

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang tepat!

1. Senam berasal dari kata *gymnastic*, yang diambil dari bahasa ....
   a. Inggris
   b. Yunani
   c. Rumania
   d. Jerman
2. Posisi telapak tangan saat memegang simpai dengan teknik pegangan biasa, adalah menghadap ke ....
   a. bawah
   b. atas
   c. belakang
   d. depan
3. Jenis pegangan *overgrip* pada senam lantai terdapat pada alat ....
   a. clubs
   b. gada
   c. busur
   d. simpai
4. Posisi telapak tangan saat memegang simpai dengan teknik pegangan berlawanan adalah menghadap ke ....
   a. atas
   b. bawah
   c. belakang
   d. depan
5. Pada hitungan 3 arah gerakan mengayun simpai saat melakukan teknik mengayun simpai berlawanan arah dengan badan adalah ke ....
   a. bawah melintasi badan ke kiri
   b. atas melintasi badan ke kiri
   c. depan melintasi badan ke kiri
   d. belakang melintasi badan ke kiri

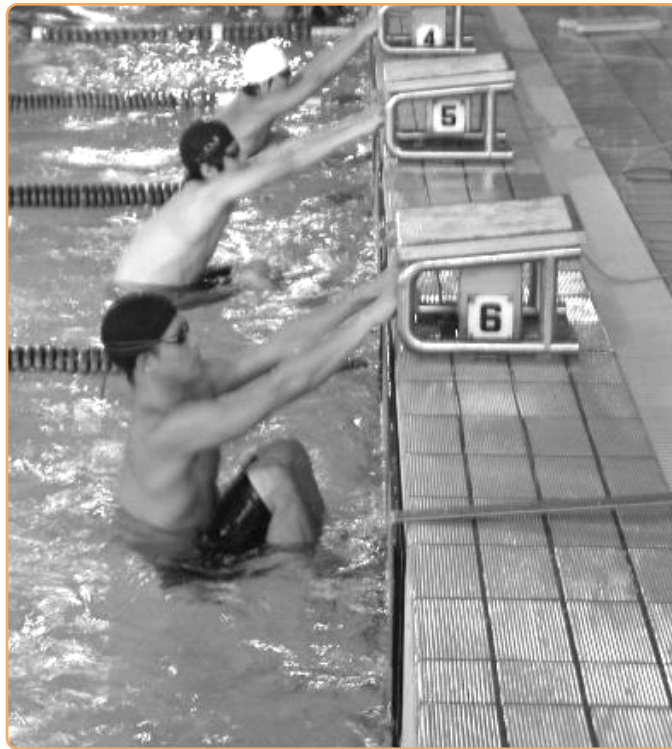
6. Bentuk gerakan pada hitungan 2 saat mengayun dan melontar simpai adalah ....
   a. mengayun simpai ke kiri atas kepala
   b. mengayun simpai ke kiri ke bawah kepala
   c. mengayun simpai ke kiri ke samping kepala
   d. mengayun simpai ke kiri ke depan kepala
7. Perpindahan simpai dilakukan saat melakukan gerakan mengayun simpai pindah depan badan adalah saat ....
   a. simpai di depan badan
   b. simpai di samping badan
   c. simpai di atas badan
   d. simpai di belakang badan
8. Posisi kedua lengan saat memutar simpai arah horisontal adalah ....
   a. menyilang di depan kepala
   b. menyilang di belakang kepala
   c. menyilang di atas kepala
   d. menyilang di samping kepala
9. Prinsip senam irama adalah ....
   a. gerak seirama dengan teman kelompoknya
   b. perpaduan antara gerak dan irama sehingga menghasilkan gerakan yang indah
   c. irama musik sebagai satu-satunya pengiring gerakan
   d. tepukan tangan yang berirama tidak bisa dijadikan pengiring gerakan
10. Posisi telapak tangan saat memutar simpai di belakang lengan pada teknik memutar simpai di belakang lengan, adalah menghadap ....
   a. belakang
   b. depan
   c. atas
   d. bawah
11. Berikut ini yang bukan merupakan unsur dalam senam irama adalah ....
   a. fleksibilitas
   b. kontinuitas
   c. kekuatan
   d. ketepatan irama
12. Teknik pegangan simpai berlawanan pada senam lantai disebut ....
   a. *reversegrip*
   b. *regulergrip*
   c. *undergrip*
   d. *overgrip*
13. Keluwesan gerak yang merupakan unsur latihan pada senam irama disebut ....
   a. fleksibelitas
   b. kontinuitas
   c. kekuatan
   d. keseimbangan
14. Tegak anjur merupakan rangkaian dalam senam irama yang tergolong dalam
   a. ayunan
   b. sikap awal
   c. langkah
   d. lompatan
15. Alat senam irama yang terbuat dari rotan dan berbentuk lingkaran disebut ....
   a. clubs
   b. simpai
   c. gada
   d. busur

16. Gerakan *hand stand* pada senam lantai adalah berdiri dengan tumpuan ....
    a. satu tangan
    b. dua tangan
    c. kepala
    d. satu kaki
17. Sikap awal dalam melakukan gerakan lenting atau *hand spring* adalah ....
    a. berdiri melangkah menghadap matras
    b. berdiri rapat membelakangi matras
    c. berdiri menyamping pada matras
    d. jongkok menghadap ke depan matras
18. Sumber gerakan lecutan kedua kaki pada gerakan lenting tangan pada senam lantai adalah ....
    a. paha
    b. tengkuk
    c. tungkai
    d. pinggang
19. Gerakan berdiri dengan tangan (*hand stand*) pada latihan senam tergolong latihan ....
    a. mengguling
    b. melenting
    c. keseimbangan
    d. kekuatan
20. Perlombaan senam lantai dilakukan di atas matras berukuran ....
    a. 20 m × 10 m
    b. 15 m × 15 m
    c. 10 m × 10 m
    d. 10 m × 5 m
21. Top induk organisasi cabang senam tingkat dunia adalah ....
    a. FIFA
    b. IGF
    c. FINA
    d. IBF
21. Gerakan senam yang dilakukan disesuaikan dengan irama yang mengiringinya disebut ....
    a. senam dasar
    b. senam irama
    c. senam ketangkasan
    d. senam si buyung
22. Teknik melakukan gerakan senam lantai yang tidak terputus-putus gerakannya disebut ....
    a. fleksibilitas
    b. kontinuitas
    c. keseimbangan
    d. ketepatan irama
23. Gerakan langkah keseimbangan dalam senam lantai disebut ....
    a. langkah *loopas*
    b. langkah *ballanspas*
    c. langkah *galopas*
    d. langkah *kruispas*
24. Dalam melakukan gerakan ayunan tangan ke samping kanan disertai melangkahkan kaki maka pandangan diarahkan ke ....
    a. depan
    b. bawah/kaki
    c. kanan pada ujung tangan
    d. kiri
25. Untuk melakukan gerakan senam lantai, hendaknya disesuaikan dengan lagu yang mengiringi. Hal itu termasuk teknik ....
    a. fleksibilitas
    b. kontinuitas
    c. keseimbangan
    d. ketepatan irama

B. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat!

1. Sebutkan jenis pegangan simpai yang kamu ketahui!
2. Jelaskan cara memutar simpai arah horisontal!
3. Sebutkan unsur yang mendasari senam irama!
4. Apa yang dimaksud dengan senam irama?
5. Sebutkan irama yang sering digunakan dalam senam irama!
6. Apakah yang dimaksud dengan senam irama *break dance*?
7. Mengapa senam irama hip-hop disenangi anak muda?
8. Sebutkan tiga aliran senam irama!
9. Siapakah tokoh senam irama aliran seni musik?
10. Sebutkan 3 gerakan dasar pada senam irama!

Bab 8
Aktivitas Renang

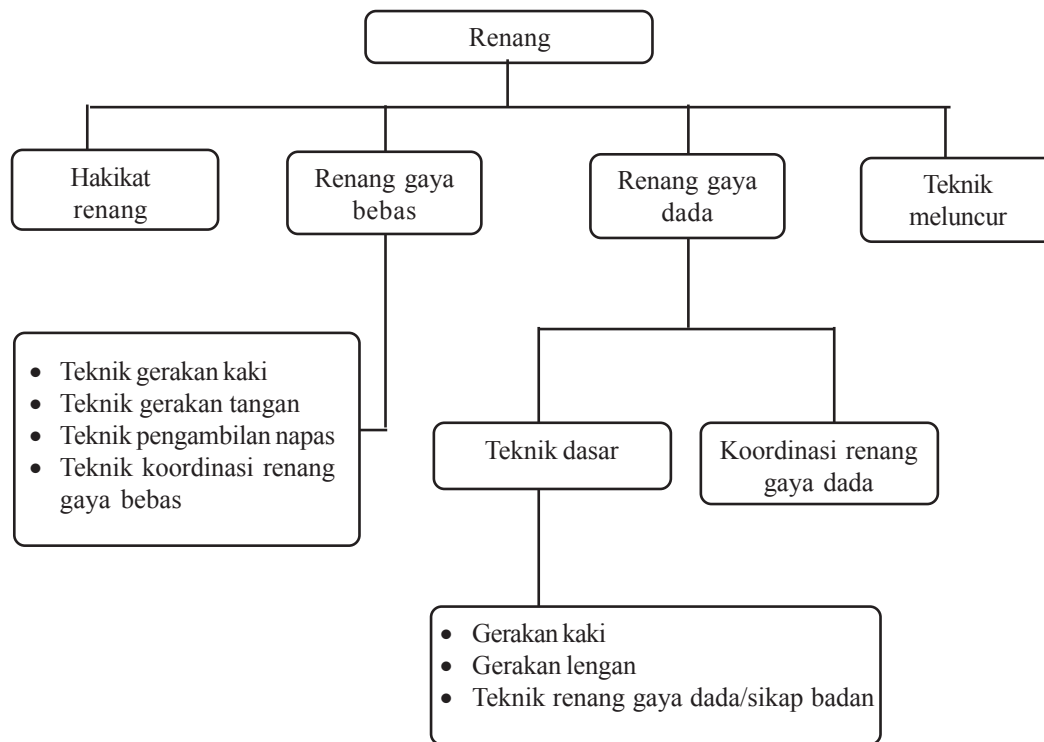
Sumber: http://www.nda-cadets-indonesia.org/

Pada pelajaran kedelapan ini kamu akan belajar hal-hal berikut:

A. Renang Gaya Bebas

B. Renang Gaya Dada

C. Teknik Meluncur

Sebelum mengakhiri pelajaran kedelapan, kamu harus mencoba menjawab soal-soal pengembangan kompetensi.

Peta Konsep

Kata Kunci

- Posisi badan, gerakan kaki, ayunan tangan, bernapas
- Meluncur lanjutan

Motivasi Pembelajaran

ssPelajarilah materi renang dalam buku ini dengan sungguh-sungguh sehingga kamu dapat melakukan gerakan renang gaya dada dan gaya bebas dengan teknik dan koordinasi yang benar.

Bab 8

Aktivitas Renang

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini diharapkan siswa dapat:

- mempraktikkan koordinasi gerakan kaki dan ayunan lengan, dan pernapasan renang gaya bebas
- mempraktikkan koordinasi gerakan meluncur lanjutan, gerakan kaki, dan ayunan lengan, dan pernapasan renang gaya dada

Renang merupakan olahraga yang menyenangkan dan banyak bermanfaat untuk menguatkan semua otot-otot tubuh, memperkuat jantung dan paru serta memperlancar darah. Selain itu renang dapat memupuk rasa percaya diri serta menumbuhkan sikap pemberani.

Manfaat renang selain untuk kesehatan tubuh juga dapat meningkatkan prestasi asalkan berlatih teratur, disiplin, dan terus menerus dengan mengombinasikan teknik sikap tubuh, gerakan kaki, ayunan tangan, dan bernapas.

Menurut FINA gaya renang yang dilombakan meliputi empat gaya yaitu gaya bebas (*crawl*), gaya dada (*breast stroke*), gaya punggung (*back crawl*), gaya kupu-kupu (*dolphin*). Gaya bebas dan gaya dada merupakan gaya yang tertua (renang dasar) dimana kedua gaya dilakukan dengan sikap telungkup dan posisi *streamline*.

Di Indonesia induk organisasi renang sudah berdiri sejak 24 Maret 1951 dengan nama Perserikatan Berenang Seluruh Indonesia (PBSI). Saat ini induk organisasi renang Indonesia bernama Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI). PRSI membawahi tiga cabang olahraga, yaitu renang, polo air, dan loncat indah.

Renang pada pesta olahraga Asia Tenggara tahun 1977 dan 1979 merupakan gudang peraih medali emas bagi tim Indonesia. Perenang yang dimiliki Indonesia selalu menjadi ancaman bagi negara-negara peserta lainnya. Atlet renang Indonesia yang berprestasi di tingkat nasional dan internasional antara lain Wirmandi Sugriat, Elvira Rosa Nasution, dan Richard Sam Bera.

Gambar 7.1 Richard Sam Bera
Sumber: http://www.life.com/

A. Renang Gaya Bebas

1. Hakikat Renang

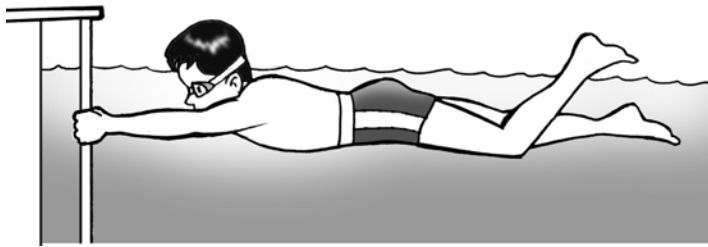
Renang adalah sikap badan mengapung di permukaan air dengan melakukan gerakan kaki ataupun tangan dapat bergerak maju dengan bernapas secara bebas.

2. Teknik Gerakan Kaki

Cara melakukan teknik gerakan kaki adalah sebagai berikut.

a. Teknik ini dilakukan dengan cara kedua tangan berpegangan pada besi di pinggir kolam.
b. Kedua kaki lurus ke belakang dan digerakkan turun naik secara bergantian dengan sumber gerakan dari pangkal paha.

Info Olahraga

1. *Dianjurkan sebelum dan sesudah melakukan belajar renang badan harus selalu bersih.*
2. *Lakukan pembelajaran renang secara bertahap mulai dari yang mudah ke yang sulit.*

Gambar 8.2 Teknik gerakan kaki
Sumber: Dokumen Penerbit

3. Teknik Gerakan Tangan

Cara melakukan teknik gerakan tangan adalah sebagai berikut.

a. Kedua kaki dibuka lebar dan berdiri di kolam yang dangkal.
b. Bungkukkan badan bersamaan kedua tangan lurus ke depan. Gerakkan satu tangan ke dalam air ke arah pusar dengan siku dibengkokkan.
c. Kemudian, tangan ke belakang hingga lurus di samping paha. Setelah itu, tangan diangkat ke atas hingga siku-siku membentuk sudut ± 90º.
d. Tangan dijatuhkan ke dalam air dengan ibu jari masuk dulu sejajar tangan yang di depannya, dilakukan dengan tangan bergantian secara terus-menerus.

Gambar 8.3 Teknik gerakan tangan
Sumber: Dokumen Penerbit

4. Teknik Pengambilan Napas

Cara teknik pengambilan napas adalah sebagai berikut.

a. Berdiri menghadap ke dinding kolam dan kedua tangan berpegangan pada besi di tepi kolam.

Gambar 8.4 Teknik pengambilan napas
Sumber: Dokumen Penerbit

b. Teknik kedua lutut direndahkan hingga kepala masuk air. Putar leher ke kanan kiri dan lakukan secara bergantian.

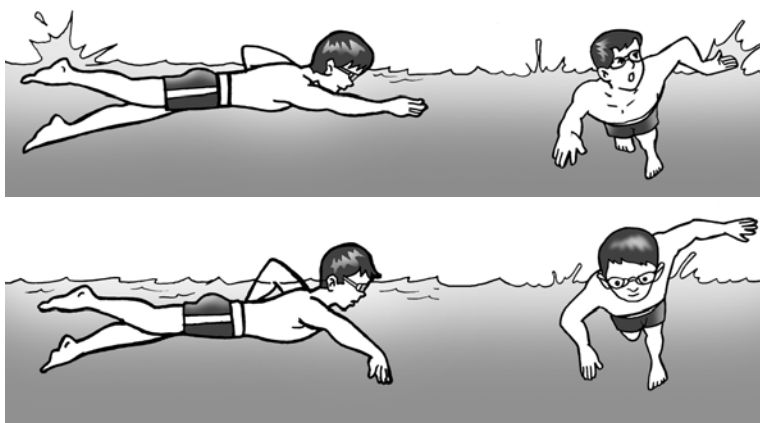
c. Pada saat leher diputar dan mulut berada di atas permukaan air, hirup udara sebanyak-banyaknya dan saat mulut di air buang napas dari mulut hingga habis.

5. Teknik Gerakan Renang Gaya Bebas

Pelaksanaan teknik gerakan renang gaya bebas adalah sebagai berikut.

a. Posisi tubuh *streamline*, yaitu sejajar dengan permukaan air dan posisi kepala normal.

b. Kaki digerakkan naik turun secara bergantian (mengggunting air) dengan sumber gerakan pangkal paha.

Gambar 8.3 Teknik gerakan renang gaya bebas
Sumber: Dokumen Penerbit

c. Gerakkan tangan berputar ke depan dengan gerakan menarik dan mendorong dalam air.

d. Saat leher memutar keluar permukaan air, hirup udara dari mulut dan saat kepala di dalam, keluarkan napas dari mulut.

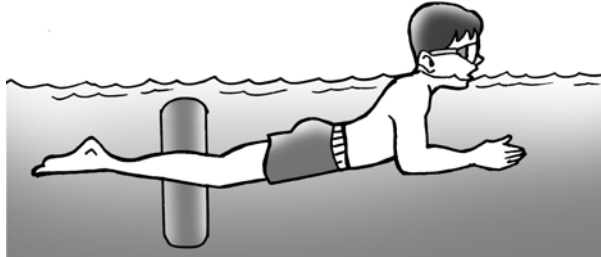
B. Renang Gaya Dada

1. Teknik Dasar Gerakan dalam Renang Gaya Dada

a. Teknik dasar gerakan kaki

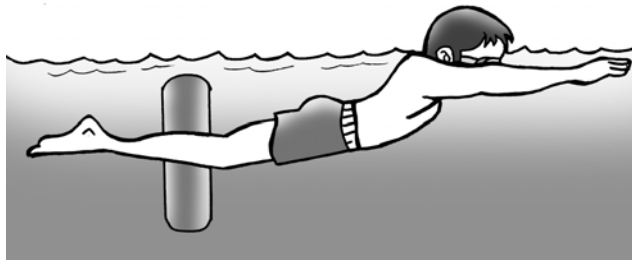
Cara melakukan:

1) Gerakan kaki dilakukan dengan berpegangan pada pinggir kolam dan kedua tangan di samping pinggul.

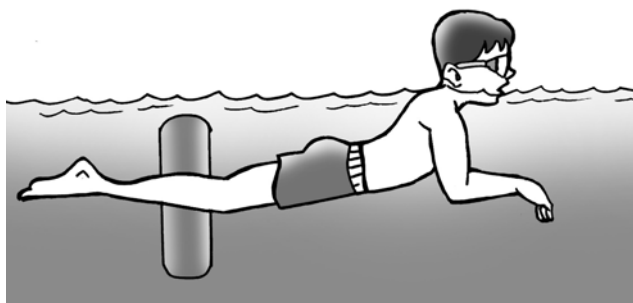
2) Masukkan kedua kaki ke dalam air dengan gerakan menekuk kedua lutut dan meluruskan kedua kaki yang diawali dengan gerakan memutar.

Gambar 8.4 Teknik dasar gerakan kaki
Sumber: Dokumen Penerbit

b. Teknik dasar gerakan tangan

Gerakan tangan dilakukan dengan kedua paha menjepit papan pelampung. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

1) Berdiri di pinggir kolam dangkal, di pinggir kolam, kedua paha menjepit papan pelampung.
2) Luruskan kedua lengan ke depan dan kedua kaki ke belakang hingga badan terapung di atas permukaan air.
3) Lakukan gerakan tangan renang gaya dada.

Gambar 8.5 Teknik dasar gerakan tangan
Sumber: Dokumen Penerbit

c. Teknik dasar pernapasan

Teknik pernapasan dilakukan dengan cara menjepit papan pelampung dengan kedua paha, lengan lurus ke depan, kemudian lakukan pengambilan napas saat kedua tangan melakukan putaran penuh depan dada.

Gambar 8.6 Latihan dasar pernapasan
Sumber: Dokumen Penerbit

2. **Koordinasi Renang Gaya Dada**

a. **Sikap awal**

Badan telungkup, kedua lengan lurus, pandangan ke depan, dan kedua kaki lurus ke belakang.

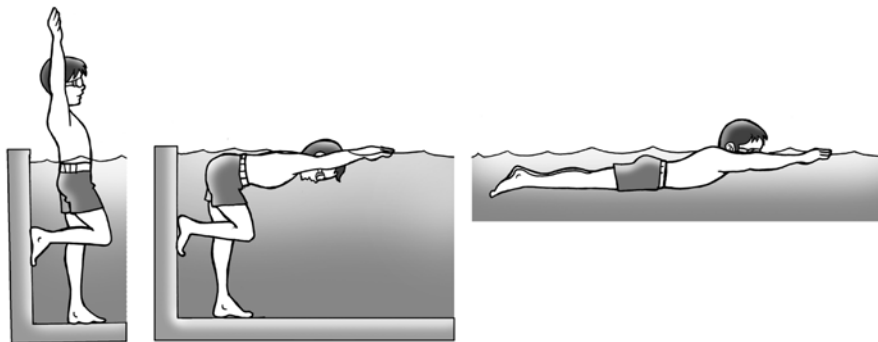
b. **Gerakan**

Kedua lengan mulai membuka ke samping dan kedua kaki bergerak mendekat pinggul. Gerakan membuka tangan dilanjutkan siku membentuk sudut di bawah tubuh dan kedua kaki bergerak mendekati pinggul. Pada saat kedua tangan menekan ke bawah permukaan air dengan cepat kemudian ambil napas. Setelah kedua lengan mengakhiri putaran di bawah dagu, dorongan ke depan lurus dan buang napas di bawah permukaan air bersamaan kedua kaki mendorong ke belakang.

C. Teknik Meluncur

Gerakan meluncur adalah gerakan maju dengan sikap badan mengapung di permukaan air tanpa melakukan gerakan anggota badan (tangan dan kaki).

Cara melakukan:

1. Berdiri rapat membelakangi dinding kolam dengan kedua tangan lurus ke atas!
2. Bungkukkan badan hingga kepala berada di atas permukaan air, kedua tangan lurus ke depan!
3. Tolakkan salah satu kaki pada dinding kolam hingga tolakan menimbulkan dorongan pada tubuh dalam sikap meluncur di permukaan air.
4. Pertahankan sikap ini semaksimal mungkin dan atur cara bernapas.

Gambar 8.7 Latihan dasar teknik meluncur
Sumber: Dokumen Penerbit

Tugas

1. Sebutkan empat gaya renang yang dilombakan!
2. Sebutkan tiga bagian gerakan dari renang gaya dada!
3. bagaimana cara melakukan renang gaya bebas?
4. Bagaimana cara menolong orang yang terendam di dalam kolam?
5. Dari mana sumber gerakan kaki pada renang gaya dada?

Kegiatan Siswa

Lakukan dan diskusikan secara kelompok dan ulangi gerakan renang gaya bebas dengan jarak 15 meter dan teman lain renang gaya dada jarak 15 meter.

1. Jelaskan perbedaan gerakan kaki pada renang gaya bebas dan gaya dada!
2. Jelaskan perbedaan ayunan tangan gaya bebas dan gaya dada!
3. Jelaskan cara bernapas renang gaya bebas dan gaya dada!

Rangkuman

Gaya renang yang dilombakan terdiri atas gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Secara prinsip, gerakan renang terbagi atas tiga, yaitu gerakan kaki, gerakan lengan, dan cara bernapas. Dalam lomba resmi renang, kelentukan gaya harus dilakukan sesuai nomor lomba.

➯ Refleksi

Untuk lebih memahami bab ini kamu dapat mengulang kembali teori-teori yang ada kemudian lakukan kegiatan berikut!

Siswa secara bersama-sama yang terdiri dari 4 orang berdiri di atas kolam renang, lalu melakukan start dan dilanjutkan dengan gerakan renang gaya bebas menempuh jarak 15 meter dan anak yang pertama mencapai finish dinyatakan sebagai pemenang.

Soal-soal Pengembangan Kompetensi

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang tepat!

1. Pemegang rekor olimpiade pada nomor renang gaya bebas 100 meter putra sampai saat ini adalah ....
   a. Alain Bernard
   b. Pieter Van den Hoogenband
   c. Stepanie Rice
   d. Katy Holf
2. Induk organisasi renang tingkat dunia adalah ....
   a. IAAF
   b. ITTF
   c. NBA
   d. FINA
3. Gaya renang yang gerakan kaki seperti katak berenang adalah ....
   a. *crawl*
   b. *breast stroke*
   c. *dolphin*
   d. *back crawl*
4. Gerakan badan bergerak maju mengapung di permukaan air tanpa gerakan anggota badan disebut ....
   a. meluncur
   b. pengenalan air
   c. pemanasan
   d. injak-injak air
5. Sikap badan sejajar dengan permukaan air disebut ....
   a. *horisontal line*
   b. *streamline*
   c. *vertical line*
   d. *deadline*
6. Ayunan tangan saat mendorong pada gerakan renang disebut ....
   a. *push*
   b. *pull*
   c. *recovery*
   d. *pull on*
7. Posisi badan yang benar saat berenang gaya bebas adalah ....
   a. telentang
   b. miring
   c. membulat
   d. telungkup
8. Bentuk gerakan kaki pada renang gaya bebas adalah ....
   a. naik turun memukul permukaan air
   b. mendorong permukaan air
   c. memutar permukaan air
   d. menekan permukaan air

9. Sumber gerakan saat melakukan gerakan kaki renang gaya bebas adalah ....
   a. lutut
   b. bebas
   c. pangkal paha
   d. pergelangan kaki
10. Bentuk gerakan leher saat melakukan pernapasan renang gaya bebas adalah ....
   a. mengangkat leher
   b. menekuk leher
   c. memutar leher
   d. meregangkan leher
11. Gerakan tangan memutar dan menekan permukaan air terdapat pada renang gaya ....
   a. bebas
   b. dada
   c. punggung
   d. kupu-kupu
12. Saat pengambilan napas pada renang gaya dada yang benar dilakukan ketika tangan ....
   a. setengah jalan menarik
   b. menggapai di bawah air
   c. lurus ke depan
   d. di bawah dagu
13. Gerakan kaki pada renang gaya dada dimulai dengan gerakan ....
   a. dorong ke belakang
   b. buka ke samping
   c. mengangkat kaki satu per satu
   d. mengangkat tumit dan menarik
14. Kesamaan renang gaya bebas dan dada pada ....
   a. gerakan kaki
   b. ayunan tangan
   c. posisi badan
   d. cara bernapas
15. Ukuran kolam renang standar FINA adalah ....
   a. 30×100 m
   b. 40×100 m
   c. 30×50 m
   d. 20×50 m

B. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat!

1. Jelaskan cara pernapasan renang gaya bebas!
2. Bagaimana sikap sikut lengan pada saat di atas permukaan air pada renang gaya bebas?
3. Apakah yang dimaksud dengan *streamline*?
4. Sebutkan gaya renang yang dilombakan FINA!
5. Jelaskan pengertian gerakan meluncur!
6. Bagaimana gerakan kaki pada renang gaya dada?
7. Apakah yang dimaksud dengan *recovery*?
8. Apakah manfaat pemanasan sebelum berenang?
9. Bagaimana gerakan tangan dan kaki pada renang gaya dada?
10. Apakah yang harus diperhatikan pada renang gaya dada?

~⊖⊖~

Bab 9

Pendidikan Luar Kelas

Sumber: www.yogyes.com/

Pada pelajaran kesembilan ini kamu akan belajar hal-hal berikut:

A. Hakikat Penjelajahan

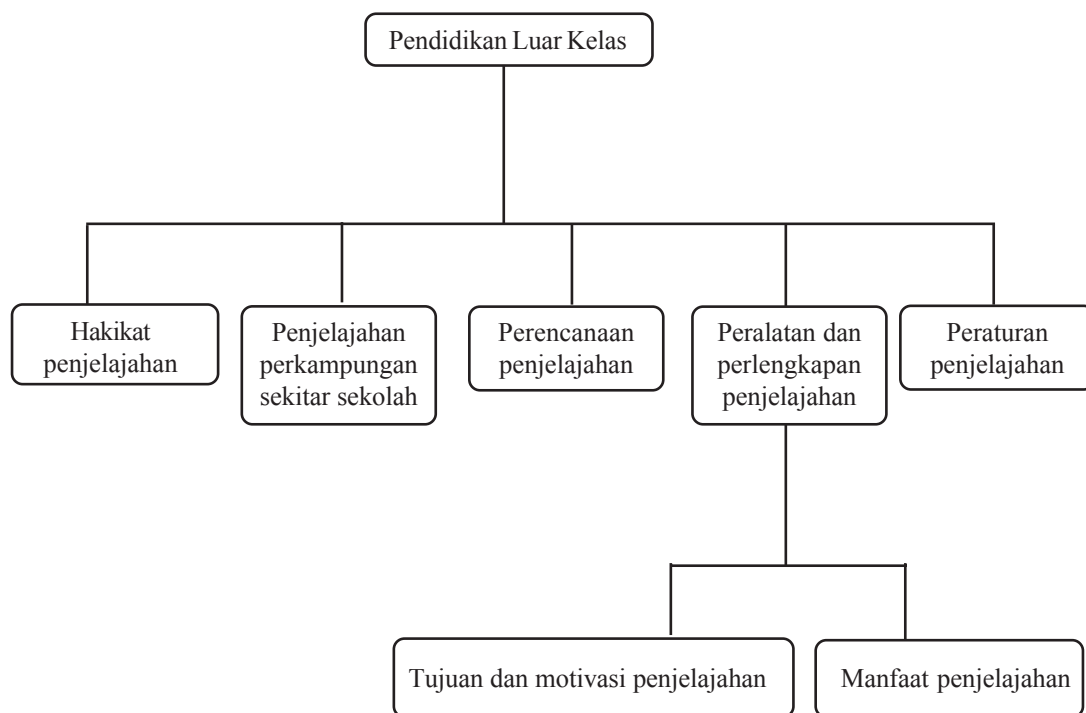
B. Penjelajahan Mengelilingi Perkampungan di Sekitar Sekolah

C. Perencanaan Penjelajahan dan Persiapan Penjelajahan

D. Peralatan dan Perlengkapan Penjelajahan

E. Peraturan Penjelajahan

Sebelum mengakhiri pelajaran kesembilan, kamu harus mencoba menjawab soal-soal pengembangan kompetensi.

Peta Konsep

Kata Kunci

- Penjelajahan

Motivasi Pembelajaran

Pelajarilah materi pendidikan luar kelas dalam bab ini dengan sungguh-sungguh sehingga kalian dapat melakukan kegiatan penjelajahan dengan memperhatikan keselamatan dan kerjasama yang baik!

Bab 9

Pendidikan Luar Sekolah

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini diharapkan siswa dapat mengetahui tujuan, manfaat penjelajahan dan memahami cara membuat rencana kegiatan penjelajahan, memahami tahap-tahap pembuatan rencana kegiatan penjelajahan, melakukan penjelajahan di sekitar sekolah, serta nilai kerja sama, toleransi, dan tolong menolong, etika, memperhatikan keselamatan, dan kebersihan lingkungan.

Penjelajahan merupakan kegiatan perjalanan di luar kelas, alam bebas dengan petualangan yang cukup menarik, menyenangkan dan mengandung nilai-nilai pendidikan yang luhur. Penjelajahan ini dapat dilakukan di lingkungan sekolah, perkampungan, perkotaan, hutan, sungai, pantai, goa, gunung.

Melalui kegiatan penjelajahan ini diharapkan peserta didik dapat mengenal lingkungan, mengembangkan toleransi, tolong menolong, kerja sama, tanggung jawab serta peduli dengan orang lain maupun lingkungan. Untuk memperlancar kegiatan penjelajahan harus disusun suatu rencana, persiapan, perlengkapan serta kemampuan dan keterampilan peserta lebih dipersiapkan.

Penjelajahan ini tentunya harus selalu mengutamakan keamanan peserta, keselamatan dan kebersihan lingkungan tanpa merusak alam yang ada. Penjelajahan sudah dilaksanakan abad ke-13 yang silam dengan mendaki gunung untuk kesenangan dan olahraga dan tempat yang sulit dianggap merupakan tantangan dan sebagai daya tarik.

Gambar. 9.1 Kegiatan luar sekolah
Sumber: http://xpresiriau.com/

Marilah kita belajar dengan teknik yang benar dalam penjelajahan agar kita dapat peduli dengan sesama dan alam sekitar.

A. Hakikat Penjelajahan

Penjelajahan adalah kegiatan perjalanan di alam bebas secara berkelompok yang bersifat petualangan atau pengembaraan untuk mengenal alam secara langsung.

B. Penjelajahan Mengelilingi Perkampungan di Sekitar Sekolah

1. Tujuan dan Motivasi Penjelajahan

Tujuan kegiatan penjelajahan adalah untuk mengenal lingkungan sekitar sekolah ke objek tertentu di lingkungan sekolah sekaligus mengadakan game dalam bentuk kuis sambil mengadakan bakti sosial yang bermanfaat bagi masyarakat di sekitarnya.

2. Manfaat Penjelajahan

Manfaat penjelajahan meliputi:

a. Mengetahui keadaan alam yang sebenarnya.
b. Mensyukuri keindahan alam yang terdapat di sekitar sekolah.
c. Memelihara lingkungan dengan tidak merusak lingkungan yang dilalui selama perjalanan.
d. Meningkatkan kemampuan saling bekerja sama dengan kelompoknya.
e. Meningkatkan keimanan kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Penjelajahan dapat dilakukan di perkampungan sekitar sekolah. Perkampungan di sekitar sekolah, yaitu lingkungan dengan jarak sekitar 1.000 meter dari sekolah. Dilihat dari letaknya, sekolah dapat dirinci sebagai berikut.

a. Letak sekolah di pedesaan, biasanya meliputi lingkungan-lingkungan pegunungan, sungai/danau, pantai/hutan/perkebunan/sawah, dan dusun.
b. Letak sekolah di perkotaan, biasanya meliputi lingkungan perumahan, perkantoran, pertokoan, pasar, dan arus lalu lintas.

Info Olahraga

Dalam melakukan kegiatan penjelajahan hendaknya diperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. ***Menjaga kebersihan maupun kelestarian lingkungan alam.***
2. ***Pelaksanaan secara tertib dan teratur di bawah instruksi guru.***
3. ***Dalam kegiatan penjelajahan diutamakan kekompakan kelompok.***
4. ***Kegiatan penjelajahan harus mengikuti peta atau denah yang telah ditentukan oleh guru.***

C. Perencanaan Penjelajahan dan Persiapan Penjelajahan

Sebelum melaksanakan penjelajahan hendaknya dipersiapkan terlebih dahulu tentang perkiraan:

1. Lama penjelajahan.
2. Hari dan tanggal penjelajahan.
2. Pembuatan laporan penjelajahan.
3. Penentuan lokasi.
4. Penentuan biaya.
5. Pembagian tugas.

Selain itu sebelum pelaksanaan harus dipersiapkan secara mental dan fisik.

D. Peralatan dan Perlengkapan Penjelajahan

Peralatan dan perlengkapan yang perlu dipersiapkan sebelum melakukan perjalanan, antara lain:

1. Peta, kompas, altimeter, dan jam;
2. Alat komunikasi, meliputi HT, peluit, *signal*, dan senter;
3. Perlengkapan pendukung, meliputi obat-obatan, dan bahan makanan.

E. Peraturan Penjelajahan

Hendaknya peraturan yang telah ditentukan ini harus dipatuhi oleh semua peserta maupun penyelenggara yang meliputi:

1. Menjaga keutuhan kelompok;
2. Menentukan posisi pada peta saat berhenti;
3. Memilih jalur yang terbaik bagi anggotanya;
4. Bersikap waspada terhadap perubahan kondisi anggota;
5. Memerhatikan cuaca;
6. Mengadakan pembagian tugas;
7. Mematuhi instruksi pimpinan;

8. Menjalankan kewajiban atas tugas yang diberikan;
9. Mengutamakan kepentingan bersama;
10. Membawa perlengkapan yang diinstruksikan.

Tugas

1. Apakah pengertian dari penjelajahan?
2. Sebutkan beberapa perlengkapan dari penjelajahan!
3. Apakah tujuan dari kegiatan penjelajahan?
4. Sebutkan tahapan-tahapan kegiatan penjelajahan
5. Sebutkan macam-macam kegiatan penjelajahan!

Kegiatan Siswa

Lakukan pembagian tugas sebelum melakukan kegiatan penjelajahan dengan pembagian sebagai berikut:

1. Ketua kelompok bertugas memimpin dan bertanggung jawab terhadap kelompoknya.
2. Seksi keamanan menjaga dan memantau keamanan peserta.
3. Seksi P3K bertanggung jawab terhadap peralatan dan obat-obatan dalam melakukan P3K.

Rangkuman

Penjelajahan merupakan perjalanan yang dilakukan di alam bebas secara kelompok dengan sifat pengembaraan yang dapat menyehatkan badan serta meningkatkan kesadaran akan keagungan Tuhan Yang Maha Esa. Dalam pelaksanaan penjelajahan harus diperhatikan perencanaan, persiapan logistik, peralatan, perlengkapan, koordinasi tim, dan tata tertib.

Refleksi

Untuk lebih memahami bab ini kamu dapat mengulang kembali teori-teori yang ada kemudian lakukan kegiatan berikut.

Lakukan kegiatan penjelajahan di sekitar sekolah dengan 10 orang per kelompok dengan radius 1.000 meter. Kegiatan ini bertujuan untuk mengenali, memantau lingkungan dan menumbuhkan kerja sama antarsiswa (peserta). Buat laporan secara kelompok dengan mengenal objek di lingkungan sekolah, mengerjakan semua tugas di setiap pos yang ditentukan dan tetap mengutamakan kekompakan serta keutuhan regu.

Soal-soal Pengembangan Kompetensi

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang tepat!

1. Pada kegiatan penjelajahan yang dirancang sebelum melakukan kegiatan adalah ....
   a. cara mendirikan tenda
   b. waktu, biaya, tempat
   c. cara membuat lokasi
   d. pengecekan peserta
2. Bukan manfaat dari kegiatan penjelajahan adalah ....
   a. mengenali lingkungan
   b. menumbuhkan kerja sama
   c. menumbuhkan solidaritas
   d. menjaga kesopanan
3. Penjelajahan merupakan kegiatan untuk mengisi waktu luang yang dilaksanakan pada waktu ....
   a. liburan
   b. tahun ajaran baru
   c. akhir tahun
   d. hari efektif
4. Kompas merupakan alat penjelajahan yang berfungsi ....
   a. komunikasi
   b. petunjuk arah
   c. pengarahan
   d. pencatat waktu
5. Pada kegiatan penjelajahan menemui rintangan di jalan, maka peserta untuk melewati harus ....
   a. mandiri
   b. disiplin
   c. hati-hati
   d. bekerja sama
6. Tali yang digunakan untuk penjelajahan turun tebing disebut ....
   a. *carmantel* c. *sleeping bag*
   b. *ponco* d. *bivak*
7. Salah satu dari tujuan penjelajahan adalah ....
   a. mengembangkan kepercayaan
   b. mengembangkan sifat disiplin
   c. mengembangkan gotong royong
   d. meningkatkan daya tahan
8. Salah satu manfaat penjelajahan adalah ....
   a. meningkatkan keterampilan
   b. mengembangkan rasa cinta tanah air
   c. sebagai rekreasi
   d. mengumpulkan data
9. Di bawah ini yang merupakan perlengkapan pribadi, adalah ....
   a. sepatu, tenda, dan ransel
   b. jaket, topi, dan ransel
   c. golok, tenda, dan tali
   d. kompas, sepatu, dan tenda
10. Salah satu kegunaan jas hujan dalam penjelajahan adalah ....
    a. melindungi saat masuk semak-semak
    b. melindungi pada malam hari
    c. melindungi badan saat hujan
    d. melindungi badan dari dingin
11. Agar peserta tidak tersesat dalam penjelajahan setiap regu diberi ....
    a. peta rute
    b. kompas
    c. altimeter
    d. carmantel

12. Pimpinan ekspedisi dari Inggris yang pertama menaklukkan puncak Mount Everest adalah ....
    a. Roul Amunsend
    b. Tomas Amerigo
    c. Marcopolo
    d. John Hunt
13. Salah satu objek penjelajahan sekolah di lingkungan pedesaan adalah ....
    a. pertokoan
    b. persawahan
    c. perkantoran
    d. apartemen
14. Sepatu yang digunakan dalam penjelajahan di medan gunung terjal memakai ....
    a. sepatu olahraga
    b. sepatu pantopel
    c. sepatu chraking
    d. sepatu balet
15. Bahan pakaian yang digunakan penjelajah di sekitar sekolah sebaiknya bahan ....
    a. meresap keringat
    b. harganya mahal
    c. tebal longgar
    d. tipis ketat

B. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat!

1. Apakah pengertian dari penjelajahan?
2. Jelaskan manfaat penjelajahan!
3. Apakah tujuan kegiatan penjelajahan?
4. Sebutkan perlengkapan navigasi dalam penjelajahan!
5. Sebutkan perlengkapan pribadi yang digunakan penjelajahan hutan!
6. Apakah yang dimaksud dengan survival?
7. Tindakan apa saja yang harus dikerjakan sebelum pelaksanaan penjelajahan?
8. Sebutkan macam-macam penjelajahan!
9. Gambarlah 5 tanda-tanda petunjuk dalam penjelajahan!
10. Sebutkan perlengkapan dalam penjelajahan menyusur sungai dengan arus deras!

Bab 10
Budaya Hidup Sehat

Sumber: bp1.blogger.com/

Pada pelajaran kesepuluh ini kamu akan belajar hal-hal berikut:

A. Budaya Hidup Sehat dalam Hubungan Seks

B. Penyakit Menular yang Bersumber dari Lingkungan Tidak Sehat

Sebelum mengakhiri pelajaran kesepuluh, kamu harus mencoba menjawab soal-soal pengembangan kompetensi.

Kata Kunci

- Pengertian seks bebas, faktor penyebab, dampak, menolak seks bebas
- Kebersihan, penyakit menular, penyebab penyakit, gejala, penularan,
- Pencegahan penyakit menular.

Motivasi Pembelajaran

Pelajarilah materi kesehatan dalam buku ini dengan sungguh-sungguh sehingga kalian dapat mengetahui budaya hidup sehat dalam hubungan seks, cara menolak budaya seks bebas serta dapat mengetahui berbagai penyakit yang ditimbulkan karena tindakan seks bebas dengan baik.

Bab 10

Budaya Hidup Sehat

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini diharapkan siswa dapat:

- mengidentifikasikan bahaya dan dampak hubungan seks bebas dan dapat mengendalikan diri
- mengidentifikasi macam, penyebab, gejala, dan pencegahan penyakit menular yang bersumber dari lingkungan tidak sehat

Seks bebas adalah hubungan seksual yang dilakukan diluar tali pernikahan yang sah. Dengan melakukan hubungan seks bebas kita akan menghadapi masalah di masa mendatang.

Dampak dari seks bebas diantaranya hilangnya keperawanan, keperjakaan, ketagihan, kehamilan yang tak diinginkan, aborsi, penularan penyakit kelamin, infeksi saluran reproduksi. Selain orang yang melakukan hubungan seks bebas akan dihantui perasaan berdosa, bersalah, malu, dan merasa tidak berharga.

Budaya seks bebas harus kita tolak karena tidak sesuai dengan budaya bangsa kita yang selalu menjunjung harga diri, seks bebas juga bertentangan dengan norma agama, susila, dan kesopanan.

Setelah mengetahui dampak dari seks bebas kita harus menghindari dengan cara pengendalian diri, menjauhi tempat pelacuran, menjauhi narkoba, dan menjaga pergaulan bebas dengan lawan jenis.

Penyakit Menular Akibat Lingkungan Tidak Sehat

Semua orang harus selalu membiasakan menjaga kebersihan lingkungan dari usia dini dimanapun kita berada. Lingkungan yang tidak sehat merupakan sumber berbagai jenis penyakit yang membahayakan bagi manusia. Sebaliknya dengan lingkungan yang bersih kita bisa hidup sehat, tentram, dan damai.

Gambar: 10. 1 Lingkungan tidak sehat.
Sumber: http://www.antarasumbar.com/

Selain itu kebersihan pribadi jauh lebih penting, karena dengan menjaga kebersihan kita sudah melakukan usaha preventif dari serangan penyakit. Perlu kita waspadai banyak sekali hewan yang menjadi perantara penyakit untuk menularkan kepada manusia. Nyamuk, lalat, tikus merupakan pembawa penyakit menular. Bahkan berbagai hewan unggas dan ternak juga terbukti sebagai pembawa penyakit menular.

Tindakan yang baik bagi kita harus waspada dan harus selalu menjaga kebersihan lingkungan, serta tidak boleh mengudap di sembarang tempat terutama yang terbuka. Selalu mencuci tangan dan kaki dengan sabun bila kontak dengan benda yang sudah terkontaminasi bibit penyakit penderita.

A. Budaya Hidup Sehat dalam Hubungan Seks

1. Hakikat Hubungan Seks

Hubungan seks merupakan kebutuhan oleh semua manusia yang berfungsi untuk melestarikan keturunannya. Hubungan seks seharusnya dilakukan oleh sepasang suami istri dengan ikatan pernikahan.

2. Pengertian Hubungan Seks Bebas

Hubungan seks bebas merupakan pelecehan seksual di-mana dilakukan oleh pasangan diluar pernikahan baik itu di tempat pelacuran, perselingkuhan maupun remaja yang belum menikah.

3. Bahaya dan Dampak Seks Bebas

Seks bebas akan terjadi jika seseorang tidak memiliki sikap keras atau pengendalian diri yang teguh untuk menjaga perilaku dari risiko-risiko yang merusak masa depan sehingga berakibat fatal. Beberapa dampak dan bahaya seks bebas, antara lain sebagai berikut:

a. merusak mental seseorang;
b. menularnya berbagai penyakit seks, misalnya sipilis, AIDS, dan hepatitis;
c. timbulnya kekerasan dan kebrutalan di masyarakat;
d. merusakkan garis keturunan;
e. rusaknya hubungan keluarga;
f. melecehkan kehormatan kaum perempuan.

Gambar: 10. 2 Penderita Aids
Sumber: http://media.photobucket.com/

4. Tindakan Pengendalian Diri

Tindakan remaja agar tidak terjerumus dalam dosa hubungan seks, antara lain:

a. remaja perlu mengetahui akibat buruk dari perbuatan seks bebas

Info Olahraga

Seks bebas mengakibatkan kerusakan di masa mendatang. Untuk itu diharapkan:
1. *Hindari pergaulan bebas di kalangan remaja.*
2. *Patuhi norma-norma agama, adat istiadat yang baik di masyarakat.*
3. *Jauhi tempat-tempat lokalisasi PSK, miras, dan penggunaan narkoba serta film pornografi.*

b. pengamalan pendidikan agama;
c. pengendalian diri yang kuat;
d. tidak melanggar norma agama;
e. hubungan antarremaja harus sesuai dengan norma agama, susila, dan kesopanan;
f. remaja putri berpakaian yang tidak merangsang birahi lawan jenisnya.
g. menjauhkan diri dari pornografi;
h. menjauhkan diri dari minuman keras dan narkoba.

5. Usaha Menolak Budaya Seks Bebas

Untuk menolak budaya seks bebas, semua pihak mempunyai tanggung jawab yang sama, karena budaya seks bebas akan merusak serta menghancurkan bangsa kita dan seks bebas tidak sesuai dengan budaya bangsa kita serta seks bebas hanya akan membawa kehancuran di masa mendatang, menularkan berbagai jenis penyakit yang mematikan. Untuk itu kita semua bersepakat untuk menolak budaya seks bebas.

B. Penyakit Menular yang Bersumber dari Lingkungan Tidak Sehat dan Cara Pencegahannya

Info Olahraga

Untuk mewujudkan lingkungan yang bersih agar tidak tertular dari penyakit yang berasal dari lingkungan tidak bersih dilakukan hal sebagai berikut:
1. *Menjaga kebersihan lingkungan dan pribadi dari usia dini dimanapun kita berada.*
2. *Hindari membuang sampah tidak pada tempatnya.*
3. *Hindari kontak langsung dengan penderita dan bertukar pakaian atau benda yang sudah terkontaminasi bibit penyakit yang diderita.*

1. Hakikat Penyakit Menular

Penyakit menular adalah suatu jenis penyakit yang dapat menular kepada orang lain melalui perantara hewan maupun manusia dengan berbagai media yang meliputi gigitan nyamuk, virus, udara, makanan, dan kontak langsung.

2. Penyakit Flu Burung

a. Penyebab penyakit

Flu burung adalah penyakit yang disebabkan oleh virus influenza yang menyerang burung/unggas/ayam. Virus yang menyebabkan flu burung ini dikenal dengan nama virus H5N1 (H = *Haemagglutinin,* N = *Neuramidase*). Virus ini tidak hanya dapat menular dari burung ke burung, tapi ternyata dapat pula menular dari burung ke manusia.

Virus flu burung akan mati dalam suhu yang tinggi. Oleh karena itu, daging, dan telur harus dimasak dengan matang untuk menghindari penularan sebelum dimakan. Kebersihan diri perlu dijaga pula dengan mencuci tangan dengan anti septik. Kebersihan tubuh dan pakaian juga perlu dijaga.

b. **Gejala flu burung**

1) panas lebih dari 38 dejarat celcius
2) batuk
3) sakit tenggorokan
4) keluhan pernapasan

c. **Cara penularan**

1) menghirup udara yang mengandung virus flu burung.
2) bersentuhan dengan unggas yang terjangkit penyakit flu burung

d. **Cara pencegahan**

1) hindari kontak langsung dengan unggas jenis apapun, dengan bulunya, kotoran, dan limbahnya.
2) tidak memelihara unggas di dekat pemukiman
3) cucilah tangan dengan air dan sabun setiap sesudah bersentuhan dengan unggas
4) peternakan harus jauh dari pemukiman untuk mengurangi risiko penularan

3. Malaria

Malaria adalah penyakit yang berbahaya bagi semua orang, terutama anak-anak dan ibu hamil.

a. Penyebabnya adalah plasmadium dengan perantara nyamuk *Anopheles*.

b. Masa inkubasi 1–4 minggu. Tanda-tandanya lemah, demam, sakit kepala, suhu badan tinggi, dan menggigil. Tanda-tanda ini berulang tiap tiga hari sekali.

c. Penularan

Malaria ditularkan oleh nyamuk *Anopheles* betina yang menggigit penderita, lalu menggigit orang lain.

d. Pencegahan dilakukan dengan

1) menjaga kebersihan lingkungan dengan cara membersihkan selokan, kamar mandi, WC, dan tempat-tempat lainnya;
2) saat tidur dapat menggunakan obat anti nyamuk yang sesuai.

e. Pengobatan dengan cara diberi obat *chloroguin* (tablet kina). Selama perawatan penderita diberi banyak cairan, sari buah segar, dan makanan yang seimbang.

4. Demam Berdarah Dengue (DBD)

Penyakit DBD adalah penyakit yang menyerang orang semua umur, terutama pada anak-anak.

a. Penyebabnya adalah virus *dengue* yang ditularkan oleh gigitan nyamuk *Aedes Aegepty*. Nyamuk tersebut berkembang biak di dalam genangan air bersih di rumah ataupun di luar rumah.

b. Masa inkubasi 2–7 hari.
   Tanda-tandanya adalah
   1) lemah, lesu, dan mendadak suhu badan tinggi;
   2) mimisan (pendarahan pada hidung);
   3) nyeri pada ulu hati;
   4) bintik-bintik merah pada kulit (terutama dekat persendian);
   5) gelisah, ujung kaki dan tangan berkeringat dingin, apabila sudah parah.
c. Penularannya melalui gigitan nyamuk *Aedes Aegepty* pada siang hari.
d. Pencegahan dilakukan dengan cara
   1) memberantas sarang nyamuk DBD (PSN–DBD);
   2) menguras bak mandi dua kali seminggu ;
   3) menutup rapat tempat penampungan air;
   4) mengganti air tiap hari pada vas bunga dan minuman burung;
   5) mengubur barang bekas yang dapat menampung air;
   6) menaburkan serbuk abate.
e. Pengobatan terhadap penderita demam berdarah adalah sebagai berikut
   1) minum tablet aspirin dan paracetamol;
   2) minum sebanyak-banyaknya dengan air matang, susu, teh, dan oralit;
   3) dikompres dengan air dingin;
   4) segera dibawa ke dokter.

5. Tuberculosis (TBC)

Gambar: 10. 3 Penderita TBC
Sumber: http://4.bp.blog-spot.com/

Penyakit TBC adalah penyakit batuk yang menahun terutama pada malam hari.

a. Penyebabnya adalah *microbacterium tuberculosa* yang berbentuk batang/tongkat sangat kecil.
b. Masa inkubasi adalah 4–6 minggu dengan tanda, yaitu pucat, lemah, badan kurus, tidak memiliki semangat aktivitas, berkeringat, batuk-batuk berdahak campur darah, dan suhu tubuh tinggi.
c. Penularan melalui titik ludah saat berbicara (*droplet infection*) dan udara (*airborne infection*).
d. Pencegahan TBC dengan cara
   1) menjaga keseimbangan antara makanan dan minuman, kebersihan, serta keseimbangan kerja dan istirahat;
   2) menghindari *droplet infection* dan *airborne infection*;
   3) vaksinasi BCG pada usia 0–14 tahun.

e. Pengobatan
   1) diberi obat INH (*isoniazio*) dan *streptomycin*;
   2) istirahat yang cukup;
   3) makanan yang cukup mengandung gizi dan vitamin;
   4) berada di lingkungan udara segar.

6. Kudis (Scabie)

Penyakit kudis disebabkan oleh virus Sarcoptes Scabei. Penyakit kudis dapat dikenali melalui gejala-gejala sebagai berikut:

a. Terasa gatal-gatal (pada malam hari akan lebih terasa)
b. Bagian-bagian tubuh yang diserang antara lain di sela-sela jari tangan, siku, daerah lipat, paha, dan perut
c. Pada tempat-tempat tersebut terdapat gelembung-gelembung berisi cairan atau nanah

Penyakit kudis dapat ditularkan dari penderita kepada orang yang sehat melalui:

a. kontak langsung antara pen-derita dengan orang yang sehat, dan
b. kontak langsung (melalui benda-benda yang telah ter-cemar dan digunakan oleh si penderita)

Pencegahan yang dapat dilakukan terhadap penyakit kudis adalah sebagai berikut:

a. menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan
b. menghindari sumber atau tidak berkontak (bersen-tuhan) langsung dengan si penderita
c. jangan meminjam benda-benda milik penderita.

Tugas

1. Sebutkan tiga alasan remaja menolak seks bebas!
2. Sebutkan gejala penyakit typhus!
3. Jelaskan cara penularan penyakit malaria!
4. Sebutkan cara pencegahan penyakit demam berdarah!
5. Sebutkan gejala orang terserang penyakit tuberculosis!

Kegiatan Siswa

Diskusikan dengan kelompokmu dan kemudian hasil diskusi dipresentasikan di depan kelas dengan dibimbing oleh guru!

"Remaja Tanggap Terhadap Flu Burung"

a. Sebutkan virus penyebabnya dan bagaimana ciri-ciri unggas yang terkontaminasi!
b. Sebutkan cara penularannya!
c. Bagaimana tindakan pencegahannya!

Rangkuman

Senggama atau hubungan seks, yaitu kegiatan terpuji yang hanya boleh dilakukan sepasang suami istri yang sah dan saling mencintai. Bahaya dari seks bebas adalah: menularnya berbagai macam penyakit yang menjijikkan yang menimbulkan kematian; merusak badan, mental, dan sosial; merusak keturunan; menurunkan martabat pribadi, keluarga, dan lingkungan.

Tindakan remaja agar tidak terjerumus seks bebas dengan: pengendalian diri yang teguh dan berbudi luhur; mengamalkan akidah agama; mematuhi norma kesusilaan dan kesopanan. Beberapa hal yang dilakukan untuk menolak seks bebas, antara lain: menyadari bahwa seks bebas merupakan sumber berbagai penyakit yang menjijikkan dan menimbulkan kematian; memberantas tempat praktik pelacuran; mengadakan kegiatan positif di masyarakat.

Penyakit menular yang terdapat di daerah tropis akibat kurang bersihnya lingkungan, meliputi tifus, kolera, malaria, demam berdarah, tuberculosis, pes, disentri, dan flu burung. Penularan penyakit di daerah tropis dapat ditularkan dengan perantara udara, nyamuk, lalat, kutu, dan jenis serangga atau binatang lainnya.

⇨ *Refleksi*

Untuk lebih memahami bab ini kamu dapat mengulang kembali teori-teori yang ada kemudian lakukan kegiatan berikut!

1. Diskusikan dengan temanmu sekelompok yang terdiri dari 6 orang lalu presentasikan! Tema "Hubungan Persahabatan yang sehat dengan teman sebaya dengan sejenis maupun lawan jenis".
2. Bahas dan jelaskan hubungan yang sehat dengan teman sebaya sejenis dan lawan jenis, sebutkan kegiatan yang sehat untuk menghindari seks bebas, sebutkan hal-hal negatif yang dapat membawa remaja ke pengaruh seks bebas dan jelaskan alasan kita harus menolak budaya seks bebas.

Soal-soal Pengembangan Kompetensi

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang tepat!

1. Remaja yang sehat terhadap budaya seks bebas harus ....
   a. setuju
   b. menolak
   c. mendukung
   d. membiarkan
2. Hubungan seks yang dilakukan oleh pasangan saling mencintai tanpa ada ikatan pernikahan adalah ....
   a. tindakan seks bebas
   b. tindakan seks murni
   c. seks dengan arti sebenarnya
   d. tindakan seks sah
3. Penyakit yang ditimbulkan akibat seks bebas adalah ....
   a. jantung
   b. kolera
   c. tifus
   d. AIDS

4. Tindakan seks bebas dapat dihindari dengan ....
   a. tidak bergaul dengan teman
   b. mengikuti kegiatan ekstrakurikuler
   c. pengendalian diri
   d. tidak bergaul dengan teman lain jenis
5. Penularan penyakit Tuberculosis melalui titik ludah disebut ....
   a. *airborne infection*
   b. vaksinasi
   c. kontaminasi
   d. *droplet infection*
6. Penyakit malaria dapat ditularkan melalui perantara ....
   a. tikus
   b. nyamuk *anopeles*
   c. nyamuk *aedes aegepty*
   d. unggas
7. Obat yang digunakan untuk penyakit malaria adalah ....
   a. pil kina c. paracetamol
   b. antibiotik d. antasida
8. Berikut bukan penyakit menular seksual yaitu ....
   a. AIDS c. jantung
   b. sipilis d. herpes
9. Virus penyebab flu burung adalah ....
   a. *dengue* c. *stapilococus*
   b. *amouba* d. H5N1
10. Virus *sarcoptes scabei* merupakan penyebab penyakit ....
    a. malaria
    b. TBC
    c. kudis
    d. demam berdarah
11. *Aedes Aegepty* dapat menjadi perantara menularnya penyakit ....
    a. malaria
    b. TBC
    c. kolera
    d. demam berdarah
12 Vaksinasi yang digunakan untuk mencegah penyakit TBC adalah ....
    a. TCD c. BCG
    b. ATS d. TT
13. Salah satu faktor penularan penyakit menular seksual adalah ....
    a. bertambahnya kaum homoseks
    b. mudah memperoleh alat kontrasepsi
    c. mobilitas penduduk antarnegara
    d. mudahnya obat anti hamil
14. Dampak dari seks bebas yang sering membawa kematian adalah ....
    a. hilangnya keperawanan
    b. aborsi
    c. menularnya herpes
    d. merasa berdosa
15. Penyakit flu burung dalam penularannya dapat melalui binatang ....
    a. nyamuk c. tikus
    b. lalat d. unggas

B. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat!

1. Jelaskan cara mencegah hubungan seks bebas!
2. Sebutkan alasan untuk menolak budaya seks bebas!
3. Apakah yang dimaksud dengan seks bebas?
4. Sebutkan 5 dampak hubungan seks bebas!
5. Bagaimana cara penularan demam berdarah!
6. Sebutkan gejala-gejala malaria!
7. Bagaimana untuk menghindari penyakit flu burung?
8. Apakah hubungan kebersihan dengan demam berdarah?
9. Sebutkan gejala-gejala penyakit TBC!
10. Apakah yang dimaksud dengan *droplet infection*?

Soal-soal Pengembangan Materi

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang tepat!

1. Mampu menyaring pembaharuan dalam pembangunan merupakan nilai-nilai yang terkandung dalam ....
   a. mental spiritual
   b. bela diri
   c. seni budaya
   d. olah raga
2. Berikut merupakan akibat dari seks bebas, *kecuali* ....
   a. hamil diluar nikah
   b. tertular penyakit kelamin
   c. rasa percaya diri
   d. merasa rendah diri
3. Tujuan utama orang melakukan perkawinan adalah ....
   a. melestarikan keturunan
   b. memuaskan hawa nafsu
   c. bersenang-senang
   d. pelengkap hidup
4. Usia melahirkan bagi kaum ibu terbaik pada ....
   a. 17 – 20 tahun
   b. 20 – 24 tahun
   c. 25 – 27 tahun
   d. 28 – 31 tahun
5. Tindakan yang terbaik untuk mencegah seks bebas adalah ....
   a. perkawinan dini
   b. pengendalian diri
   c. pergaulan bebas
   d. olahraga teratur
6. Pacaran remaja yang sehat, adalah pacaran ....
   a. sesuai norma agama
   b. bebas asal tidak hubungan seks
   c. saling mencintai
   d. saling percaya
7. Keluarnya sel telur bersama dengan dinding rahim disertai darah dari vagina disebut ....
   a. ejakulasi
   b. kopulasi
   c ovulasi
   d. menstruasi
8. Besar sudut lapangan lempar cakram adalah ....
   a. 30^0
   b. 40^0
   c. 45^0
   d. 60^0

9. Sebaiknya olahraga yang baik dilakukan minimal ....
   a. 5 × seminggu   c. 3 × seminggu
   b. 4 × seminggu   d. 2 × seminggu
10. Lari jarak menengah menggunakan start ....
   a. berdiri   c. membungkuk
   b. melayang   d. jongkok
11. Gerakan senam lantai yang mendukung gerakan meroda adalah ....
   a. *hand stand*   c. *tiger spring*
   b. *hand spring*   d. *forward roll*
12. Organisasi senam dunia adalah ....
   a. FINA   c. FIG
   b. FIFA   d. IBF
13. Posisi kaki sikap awal gerakan meroda adalah ....
   a. dibuka sedikit lebar   c. dibuka selebar bahu
   b. dibuka lebar-lebar   d. dirapatkan
14. Gerakan meroda bertumpu atas ....
   a. kedua tangan   c. satu kaki
   b. satu tangan   d. dua kaki
15. Agar meroda dapat dilakukan dengan benar, maka gerakan kaki harus ....
   a. dilemparkan ke atas depan
   b. dilemparkan ke atas samping
   c. dilemparkan ke belakang
   d. dilemparkan ke mana saja
16. Senam yang berguna untuk mempercepat perkembangan tubuh ....
   a. senam pembentukan   c. SPI
   b. senam massal   d. senam kondisi
17. Salah satu prinsip utama dalam pencak silat adalah ....
   a. pembelaan diri
   b. tidak mencari musuh
   c. tidak memancing kericuhan
   d. berbuat baik dengan siapa saja
18. Aspek mental dalam kebugaran jasmani, *kecuali* ....
   a. keberanian
   b. kedisiplinan
   c. keterampilan
   d. ketertiban

19. Salah satu unsur seni dalam fungsi pencak silat adalah ....
    a. gerak kekuatan yang kaku
    b. gerak lemah yang terkesan lambat
    c. gerak beladiri yang diperhalus
    d. gerak lincah dan gemulai
20. Menjunjung tinggi sportifitas merupakan nilai-nilai yang terkandung dalam ....
    a. mental spiritual
    b. bela diri
    c. seni budaya
    d. olahraga
21. Pada nomor lempar cakram, gaya lempar dapat dilihat pada teknik ....
    a. awalan
    b. memegang cakram
    c. melempar cakram
    d. gerak ikutan
22. Gerak ikutan dalam lempar cakram berfungsi untuk ....
    a. menambah kecepatan
    b. menambah ketangkasan
    c. menyempurnakan gaya
    d. menjaga keseimbangan
23. Bila servis dalam bulu tangkis menyentuh net, maka servis ....
    a. dianggap masuk
    b. tidak sah
    c. diulangi
    d. nilai untuk lawan
24. Jika hasil lemparan cakram jatuh tepat pada garis batas sektor lemparan dinyatakan ....
    a. sah
    b. diulangi
    c. tidak sah
    d. masuk
25. Bagian kaki yang pertama mendarat setelah melakukan gerakan lenting tengkuk adalah ....
    a. ujung telapak kaki
    b. tumit telapak kaki
    c. punggung kaki
    d. mata kaki
26. Posisi pinggang yang benar saat akhir gerakan guling lenting adalah ....
    a. melenting ke belakang
    b. membungkuk ke depan
    c. melenting ke samping
    d. meliuk ke kanan dan kiri

27. Berguling lenting diawali sikap jongkok, maka sikap kedua kaki yang benar pada akhir gerakannya adalah ....
    a. kedua kaki dirapatkan dengan lutut lurus
    b. kedua kaki dirapatkan dengan lutut ditekuk
    c. kedua kaki dibuka ke samping dengan lutut lurus
    d. kedua kaki dibuka ke samping dengan lutut ditekuk
28. Gerak melecutkan kedua kaki yang benar saat guling lenting, adalah saat ....
    a. dahi menempel matras
    b. tengkuk menempel matras
    c. kedua telapak tangan menempel matras
    d. dagu menempel matras
29. Arah gerakan lecutan kedua kaki yang benar saat guling lenting, adalah ....
    a. ke depan atas dan bawah
    b. ke depan bawah dan atas
    c. ke depan samping dan bawah
    d. ke depan samping dan atas
30. Sedangkan langkah silang dalam senam irama ....
    a. *kruispass*
    b. *wallpass*
    c. *looppas*
    d. *galoppas*
31. Lama permainan softball ditentukan dengan ....
    a. nilai
    b. waktu
    c. game
    d. inning
32. Permainan bola basket berasal dari negara ....
    a. Inggris
    b. Amerika
    c. Belanda
    d. RRC
33. Sikap lengan dan kaki yang benar saat melakukan gerakan meroda adalah ....
    a. ditekuk
    b. diluruskan
    c. disilangkan
    d. diputar
34. Kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama disebut ....
    a. *agility*
    b. *fleksibilitas*
    c. *endurance*
    d. *power*
35. Lari *shuttle run* melatih ....
    a. kekuatan
    b. kelincahan
    c. kecepatan
    d. kelentukan

36. Kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan disebut ....
    a. *power*
    b. *speed*
    c. *agility*
    d. *endurance*
37. Alat untuk mencatat kecepatan lari adalah ....
    a. *starter*
    b. *sprinter*
    c. *stop-watch*
    d. *finisher*
38. Melompat lari satu kaki merupakan bentuk latihan senam ....
    a. kekuatan
    b. kelincahan
    c. dasar
    d. ketangkasan
39. Gerakan *push-up* sambil bertepuk tangan melatih ....
    a. kekuatan
    b. kelincahan
    c. kecepatan
    d. keseimbangan
40. Ukuran denyut nadi yang normal sebelum melakukan kegiatan adalah..
    a. 150 kali per menit
    b. 140 kali per menit
    c. 130 kali per menit
    d. 120 kali per menit
41. Salah satu latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah ....
    a. *shuttle run*
    b. *squat-thrust*
    c. lari 40 – 60
    d. *squat jump*
42. Latihan gerakan yang berfungsi membentuk kekuatan otot punggung adalah
    a. *push-up*
    b. *sit-up*
    c. *back-up*
    d. *squat jump*
43. Gerakan *sit-up* yang dilakukan berulang-ulang berdasarkan kemampuan atlet termasuk latihan ....
    a. kekuatan
    b. kecepatan
    c. ketahanan
    d. keluwesan
44. Tujuan melakukan *warming up* adalah ....
    a. mengurangi resiko cidera
    b. melatih otot leher
    c. melenturkan otot bahu
    d. meluaskan gerakan bahu
55. Pada waktu badan meluncur dalam renang bebas gaya dada-da, posisi lengan adalah ....
    a. lurus ke samping
    b. lurus ke belakang
    c. lurus ke depan
    d. ditekuk ke samping

46. Induk organisasi renang dunia adalah ....
    a. FIBA c. FINA
    b. ITTF d. FIFA
47. Kolam renang yang pertama kali didirikan di Indonesia adalah di ....
    a. Cihampelas c. Cimahi
    b. Cikampek d. Cimindi
48. Lebar lintasan kolam renang adalah ....
    a. 1,80 meter c. 2,00 meter
    b. 1,90 meter d. 2,50 meter
49. Kedalaman air kolam renang untuk perlombaan internasional adalah ....
    a. 1,50 meter c. 1,70 meter
    b. 1,60 meter d. 1,80 meter
50. Yang tidak termasuk teknik gerakan renang gaya bebas adalah ....
    a. gerakan mengapung c. gerakan lengan
    b. gerakan kaki d. pengambilan napas
51. Gerakan yang berfungsi untuk menghalangi lawan bergerak maju atau mengoper bola pada teman disebut ....
    a. *lay-up* c. menghadang lawan
    b. *pivot* d. mengontrol bola
52. Teknik membawa/menggiring bola dengan lari pada permainan bola basket disebut ....
    a. *drible* c. *shoot*
    b. *pass* d. *lay-up*
53. Dalam bola basket, untuk memulai permainan dilakukan dengan melambungkan bola ke udara oleh wasit yang disebut ....
    a. *lay-up* c. *jump ball*
    b. *pivot* d. *held ball*
54. Regu dalam bola basket apabila dapat memasukkan bola melalui tembakan hukuman mendapatkan nilai ....
    a. satu poin c. tiga poin
    b. dua poin d. empat poin
55. Dalam permainan bola basket seseorang hanya dapat menguasai atau memegang bola selama tiga detik untuk menghindari hukuman. Teknik ini disebut ....
    a. *lay-up* c. *pivot*
    b. *jump shoot* d. *held ball*

56. Pada tahun 1936 pertama kali bola basket dipertandingkan di Olympiade bertempat di ....
    a. Jerman
    b. Prancis
    c. Amerika
    d. Yunani
57. Tinggi keranjang (basket) dari lantai adalah ....
    a. 2,50 meter
    b. 2,60 meter
    c. 2,75 meter
    d. 2,90 meter
58. Pelepasan bola tenis yang benar dan pergelangan tangan saat melakukan *ball toss* untuk melakukan pukulan servis pada posisi bola ....
    a. setinggi kepala
    b. setinggi mata
    c. di bawah mata
    d. setinggi dada
59. Dalam permainan tenis meja, seorang pemain melakukan servis secara berturut-turut sebanyak ....
    a. 3 kali
    b. 4 kali
    c. 5 kali
    d. 7 kali
60. Posisi jari telunjuk yang benar pada bat saat melakukan teknik pegangan *shakenhands grip* adalah ....
    a. di permukaan depan bat
    b. di permukaan belakang bat
    c. di permukaan samping bat
    d. di permukaan pinggir bat
71. Sikap badan yang benar saat persiapan untuk melakukan *servis forehand topspin* pada permainan tenis meja adalah ....
    a. miring ke samping
    b. melenting ke belakang
    c. tegak lurus
    d. condong ke depan
72. Salah satu pemain mencapai nilai 21 dulu, maka kedua pemain ....
    a. pindah bola
    b. pindah tempat
    c. istirahat
    d. tossing lagi
73. Lama permainan softball ditentukan dengan ....
    a. waktu
    b. *inning*
    c. game
    d. nilai
74. Jumlah *base* dalam permainan softball adalah ....
    a. 3
    b. 4
    c. 5
    d. 6

75. Pendaratan pada lompat jauh, hendaknya dilakukan dengan ....
    a. kedua kaki sejajar
    b. kedua kaki melangkah
    c. kaki sebelah kanan
    d. kaki sebelah kiri
76. Lapangan lempar cakram berbentuk ....
    a. segi empat
    b. lingkaran
    c. segi lima
    d. bujursangkar
77. Hasil lemparan tolak peluru yang jauh dan menyentuh garis bagian dalam dinyatakan ....
    a. lemparan sah
    b. lemparan diskualifikasi
    c. lemparan duelange
    d. lemparan terbaik
78. Teknik lompat jauh yang berfungsi untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melompat disebut ....
    a. awalan
    b. tolakan
    c. sikap gerak saat melayang
    d. pendaratan
79. Mendarat yang benar pada bak lompat saat melompat jauh diawali ....
    a. kedua tumit kaki
    b. kedua ujung telapak kaki
    c. kedua telapak kaki
    d. kedua lutut kaki
80. Gaya lempar cakram yang diawali dengan berdiri menyamping ke arah sektor lemparan disebut ....
    a. gaya menyamping
    b. gaya membelakangi
    c. gaya mundur
    d. gaya Obri'en
81. Sikap kaki belakang yang benar pada akhir tolak peluru adalah ....
    a. lurus dengan lutut tidak tertekuk
    b. lurus dengan lutut agak tertekuk
    c. dilipat dengan lutut menyilang
    d. diregangkan dengan lutut tertekuk

82. Pada lemparan cakram, saat cakram lepas dari tangan atau melaju di udara cakram berputar ....
    a. putar ke bawah
    b. putar berlawanan dengan jarum jam
    c. searah jarum jam
    d. ke atas
83. Berikut ini yang termasuk unsur-unsur elakan adalah ....
    a. sikap kaki, tubuh, dan tangan
    b. sikap kepala, tubuh, dan tangan
    c. sikap kepala, kaki, dan tangan
    d. sikap dada, kepala, dan lengan
84. Berikut ini teknik dalam pencak silat yang mendapat nilai tertinggi adalah ....
    a. pukulan
    b. tendangan
    c. tangkisan
    d. jatuhan
85. Tangkisan halang rintang bawah berfungsi untuk menangkis serangan lawan yang menggunakan teknik ....
    a. pukulan
    b. guntingan
    c. tendangan
    d. sikuan
86. Berikut ini jenis olahraga bela diri yang mengutamakan teknik bantingan adalah ....
    a. karate
    b. pencak silat
    c. kempo
    d. judo
87. Pendamping pesilat dalam pertandingan harus memakai pakaian hitam-hitam dan sabuk warna ....
    a. putih
    b. hitam
    c. kuning
    d. merah
88. Petugas yang memberi nilai saat pesilat bertanding adalah ....
    a. wasit
    b. juri
    c. timer
    d. ketua pertandingan
89. Pesilat yang pada penimbangan badan melebihi berat, maka dinyatakan ....
    a. diskualifikasi
    b. mengundurkan diri
    c. dinaikkan kelasnya
    d. pemenang

90. Tumpuan berat badan yang digunakan saat melakukan *push-up* kedua lutut ditekuk adalah kedua ....
    a. kaki dan tangan
    b. kaki dan lutut
    c. kaki dan paha
    d. kaki dan bahu

91. Posisi yang benar di atas boks saat melakukan kekuatan otot kaki dengan gerakan melompat adalah ....
    a. jongkok dan kedua lengan di belakang kepala
    b. berdiri tegak kedua lengan lurus ke atas
    c. duduk dengan kedua kaki lurus ke depan
    d. telungkup kedua kaki lurus ke belakang

92. Posisi kedua lengan yang benar saat melakukan latihan kelenturan otot pinggang dengan meliukkan badan ke kiri dan kanan adalah ....
    a. lurus di samping telinga
    b. lurus terentang di samping badan
    c. menyilang di depan badan
    d. menyilang di belakang badan

93. Untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot diperlukan frekuensi latihan ....
    a. 1 kali/minggu
    b. 2 kali/minggu
    c. 3 kali/minggu
    d. 4 kali/minggu

94. Intensitas latihan untuk kekuatan otot adalah ....
    a. 30%–40%
    b. 44%–50%
    c. 55%–60%
    d. 80%–100%

95. Posisi kedua lutut yang benar saat melakukan *push-up* tumpuan dengan kedua lutut adalah ....
    a. tekuk
    b. luruskan ke belakang
    c. silangkan
    d. luruskan ke depan

96. Gerakan yang benar saat melakukan kelenturan otot kaki sambil berpegangan tangan dengan teman adalah ....
    a. dada terangkat dari matras/lantai
    b. paha terangkat dari matras/lantai
    c. pinggul terangkat dari matras/lantai
    d. dada berputar ke arah belakang

97. Akibat yang ditimbulkan dari kekurangan gerak adalah penyakit ....
    a. hipokinetik
    b. rakitis
    c. hepatitis
    d. konjunitivitis

98. Dalam melakukan gerakan loncat harimau, pada saat menolakkan kedua kaki pandangan ke ....
    a. depan lurus
    b. belakang
    c. depan atas
    d. samping
99. Dalam melakukan langkah pada senam irama, secara prinsip ....
    a. kaki ditendangkan
    b. kaki mendarat dengan ujung kaki
    c. pendaratan kaki dengan tumit
    d. kaki mengeper pada lutut
100. Gerakan senam lantai sikap lilin, *hand stand*, dan *hand spring* mengandung latihan ....
    a. mengguling
    b. keseimbangan
    c. melenting
    d. melompat

B.Isilah titik-titik di bawah ini dengan singkat!

1. Jelaskan apa yang dimaksud dengan pukulan *backhand* dalam bulu tangkis!
2. Sebutkan petugas yang memimpin pertandingan bola basket!
3. Sebutkan teknik dasar lempar cakram!
4. Sebutkan pukulan dalam softball!
5. Apakah yang dimaksud dengan kebugaran jasmani?
6. Jelaskan pengertian kekuatan!
7. Sebutkan bahaya seks bebas!
8. Sebutkan cara menghindari seks bebas!
9. Apakah yang dimaksud dengan pembelaan tangkisan?
10. Sebutkan teknik dasar lompat jauh!
11. Sebutkan teknik dasar lempar cakram!
12. Sebutkan teknik dasar bermain bulu tangkis!
13. Apa yang dimaksud dengan *dribling* pada sepakbola?
14. Apa yang dimaksud dengan *throw in*?
15. Apa yang dimaksud dengan *hand ball*?
16. Apakah yang dimaksud dengan gerakan meroda?
17. Sebutkan 3 hal yang harus ditekankan pada senam irama!
18. Sebutkan 4 komponen kebugaran jasmani!

19. Apakah yang dimaksud dengan *time out* dalam bola basket?
20. Jelaskan pengertian pivot dalam bola basket!
21. Apa yang dimaksud dengan *held ball*?
22. Apakah yang dimaksud dengan daerah *three point field goal*?
23. Bagaimana cara melakukan *lay-up shoot* yang benar?
24. Sebutkan tiga contoh cara mematikan pada permainan softball!
25. Sebutkan akhir gerakan pukulan bunt pada permainan softball!
26. Bagaimana akhir gerakan tangan setelah melakukan *ball toss* pada bola tenis?
27. Bagaimanakah sikap badan di atas mistar pada lompat tinggi gaya guling atau *stradle*?
28. Apa fungsi awalan pada lompat jauh?
29. Sebutkan empat hal yang mengakibatkan lempar cakram dinyatakan diskualifikasi!
30. Sebutkan macam-macam kuda-kuda dalam silat!
31. Sebutkan tiga jenis serangan tangan dari depan dalam pencak silat!
32. Sebutkan petugas yang memimpin pertandingan pencak silat!
33. Apakah yang dimaksud daya tahan paru dan jantung?
34. Apakah yang dimaksud kelenturan persendian?
35. Sebutkan tiga faktor yang menunjang keberhasilan gerakan *hand spring*!
36. Jelaskan cara pelaksanaan langkah rapat dalam senam irama!
37. Apa yang dimaksud *streamline* pada sikap renang?
38. Bagaimanakah cara membawa korban di dalam kolam renang?
39. Sebutkan tiga perlengkapan kemah di lokasi alam bebas!
40. Bagaimana cara mengatasi kedinginan pada saat berkemah di alam bebas?

~●●~

Daftar Pustaka

Dep. Pend Nas. 2006. *Kurikulum Standar Isi*. Jakarta: Dep. Pend Nas.

Dinata, Marta. 2003. *Dasar-dasar Mengajar Bola Basket*. Bandar Lampung: Cerdas Jaya.

Dinata, Marta. 2003. *Dasar-dasar Mengajar Sepak Bola*. Bandar Lampung: Cerdas Jaya.

Hendri Agustin. 2006. *Panduan Praktis Pendakian Gunung*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.

ITTF. 2005. *Peraturan Tennis Meja 2005–2006*. Jakarta: Jurnal Tenis Meja.

Kantor Pusat PMI. 2004. *Pedoman Pelatihan Remaja Sebaya tentang Kesehatan dan Kesejahteraan Remaja*. Jakarta: Palang Merah Indonesia.

Kleinmann, Theo dan Kruber, Dieter. *Bola Volley Pembinaan Teknik, Taktik dan Kondisi*. Jakarta: PT. Gramedia.

Mahendra, Agus. 2001. *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar: Sebuah Pendekatan Pembinaan Pola Gerak Dominan*. Jakarta: Dirjen Olahraga Dep Diknas RI.

Marta Dinata dan Human Tarigan. 2004. *Bulu Tangkis*. Jakarta: Cerdas Jaya.

Maryati, Is & Sarwono. 2004. *Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.

Murni, Handono. 2002. *Tenis sebagai Prestasi dan Profesi*. Jakarta: Tyas Biratno Pallal.

Murni, Muhammad. 2000. *Renang*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.

Panduan Penanggulangan Korban Bencana, Markas Besar PMI.

Soegito, Bambang Wijanarko dan Ismiyarti. *Pendidikan Atletik*. Jakarta: Depdikbud.

Soeharsono, Drs. Dan Hartono, Drs. *Softball*. Jakarta: PT. Sastia Hidaya.

Syukur, Abdul *et a*l. 2005. *Ensiklopedi Umum untuk Pelajar*. Jakarta: Ichtiar Baru van Hoeve.

Tamat, Tisnowati. *Pelajaran Dasar Pencak Silat*. Jakarta: Penerbit "Miswan".

Thomas, David S. 2002. *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Gayo, Iwan. 2007. *Buku Pintar Seri Senior.* Jakarta Selatan: Pustaka Warga Negara.

Sumber dari internet:

http://2.bp.blogspot.com/(2 Juni 2009)

http://4.bp.blogspot.com/(2 Juni 2009)

http://bp1.blogger.com/(26 Januari 2009)

http://bp3.blogger.com/(26 Januari 2009)

http://fotos.badmintondeutschland.de/(26 Januari 2009)

http://i336.photobucket.com/(26 Januari 2009)

http://ikatera.files.wordpress.com/(2 Juni 2009)

http://img399.imageshack.us/(2 Juni 2009)

http://media.photobucket.com/(2 Juni 2009)

http://media-2.web.britannica.com/(2 Juni 2009)

http://moronland.net/(26 Januari 2009)

http://pakussubukitbatu.files.wordpress.com/(26 Januari 2009)

http://popwilsumatera.info/ (2 Juni 2009)

http://www.anjjabar.go.id(26 Januari 2009)

http://www.antarafoto.com/(26 Januari 2009)

http://www.antara-sumbar.com/ (2 Juni 2009)

http://www.batangharikab.go.id/(22 Juli 2009)

http://www.dsr.wa.gov.au/as (2 Juni 2009)

http://www.glenwoodhighschool.co.za/(26 Januari 2009)

http://www.lensautara.com/(26 Januari 2009)

http://www.life.com/(2 Juni 2009)

http://www.maralins.com.(22 Juli 2009)

http://www.nda-cadets-indonesia.org/(2 Juni 2009)

http://www.ristinet.com/(26 Januari 2009)

http://www.tinthethao.com.vn/(26 Januari 2009)

http://www.yogyes.com/(26 Januari 2009)

Glosarium

aborsi : tindakan pengguguran kehamilan
agility : kemampuan melakukan perubahan arah tanpa kehilangan keseimbangan
air borne infection : penularan TBC melalui udara
blocking : gerakan menghalangi lawan dengan merentangkan kedua tangan ke atas pada tempat jalannya bola
body protector : pelindung badan yang dikenakan catcher
breakdance : senam irama dengan gerakan patah-patah
check mark : pemberian tanda dalam melakukan gerak awalan lompat jauh
circuit training : latihan kebugaran jasmani dengan kombinasi berbagai latihan yang dilakukan secara berurutan
deuce : bila kedua pemain mendapat nilai 20 – 20 dan cari selisih 2
droplet infection : penularan TBC dengan melalui titik ludah penderita
FIBA : induk organisasi bola basket dunia
FIG : Federation Internationale de Gymnastic
FINA : Federation Internationale de Natation.
fleksibilitas : kemampuan gerak pada persendian secara luwes
flig-flag : gerakan menyerupai salto belakang dengan tumpuan kedua tangan
fly shoot : gerakan menembak sambil melompat
follow through : gerak ikutan pada nomor lempar untuk menjaga keseimbangan
glove : kaos tangan dari kulit
guling lenting : gerakan guling yang disertai lecutan kedua kaki ke arah parabola dan mendarat dengan dua kaki
gymnasium : gelanggang tempat perlombaan senam
hand stand : gerakan berdiri dengan tumpuan dua tangan lurus
heading : gerakan menyundul bola
held ball : terjadi bola pegang bersamaan antara dua pemain lawan
hop step : gaya lempar lembing awalan langkah jingkat
HT : alat komunikasi elektrik
IAAF : International Association of Athletic Federation
IBF : International Badminton Federation
IPSI : Ikatan Pencak Silat Indonesia
ITTF : International Table Tennis Federation
IVBF : induk organisasi bola voli dunia
jump ball : wasit melambungkan bola di antara dua pemain lawan
kombinasi : gabungan beberapa teknik dasar yang dilakukan dalam satu rangkaian gerakan
kompas : alat petunjuk arah mata angin
kruis sprong : loncat silang
kuratif : tindakan pengobatan tubuh terhadap penyakit
leadership : kepandaian menggunakan strategi dalam berlari
lembing : benda seperti tumbak yang digunakan nomor lempar
let : servis masuk yang menyentuh net dan servis harus diulangi
lift : latihan kebugaran jasmani melalui mengangkat
loop sprong : loncat biasa pada senam irama
masa inkubasi : masa masuknya bibit penyakit hingga timbul sakit
masker : pelindung muka yang dipakai catcher

matras : tempat latihan atau pelaksanaan senam lantai
meluncur : gerakan badan maju dan terapung di permukaan air, anggota badan tanpa bergerak
meroda : gerakan berputar seperti roda dari awalan menyamping dengan tumpuan dua tangan dan kaki terbuka lurus
move : latihan kegiatan kebugaran jasmani dengan bergerak
offside : pemain mendahului bola berada di daerah lawan dan tinggal berhadapan dengan satu pemain lawan.
overgrip : teknik pegangan biasa pada simpai telapak tangan menghadap ke bawah
pembelaan : teknik untuk menghindari atau mengalihkan sasaran dari serangan lawan
penjelajahan : perjalanan di alam bebas yang bersifat petualangan
penyerangan : gerak melakukan serangan tangan dan kaki untuk memperoleh nilai
PERBASASI : Persekutuan Baseball dan Softball Amatir Seluruh Indonesia
PERSILAT : Persekutuan Pencak Silat Antarbangsa
peta : gambaran lokasi permukaan bumi
pivot : gerakan membawa bola sambil berputar ke segala arah dimana satu kaki sebagai poros
preventif : tindakan pencegahan terhadap penyakit
pukulan *spin* : pukulan dengan cara menggesekkan bet ke bola dan menghasilkan pukulan berputar
rally point : bila pemain melakukan kesalahan maka point untuk lawan dan terjadi pindah servis.
rangkaian : gerakan senam lebih dari satu dilakukan secara berurutan dengan gerakan yang serasi.
recovery : gerakan ganti ayunan tangan pada renang
seks bebas : hubungan seks yang dilakukan diluar pernikahan
senam irama : gerakan senam atau aktivitas bebas yang berirama
set up : gerakan passing atas
set upper : pemain yang bertugas sebagai pengumpan
simpai : alat senam irama berbentuk lingkaran terbuat dari rotan
speed : kemampuan melakukan kegiatan dalam waktu sesingkat-singkatnya.
streamline : posisi badan segaris dengan air permukaan
stretch : latihan kebugaran jasmani dengan peregangan
strike : lemparan pitcher yang benar
style : gaya lari agar gerakan selaras dan harmonis
swing sprong : loncat ayun
throw in : lemparan ke dalam dari luar garis samping lapangan
tindakan seks : tindakan yang dapat menimbulkan kepuasan birahi seseorang
undergrip : pegangan simpai dengan telapak tangan menghadap ke atas
vaksinasi : pemberian kekebalan penyakit terhadap tubuh
wiralaga : kejuaraan kategori tanding
wiraloka : kejuaraan kategori peragaan jurus
wisel sprong : loncat ganti

Indeks

Lampiran

Thomas Cup

George Thomas adalah seorang juara bulu tangkis yang telah meraih berbagai gelar kejuaraan sejak tahun 1920. Lahir 1898 di Ingris, George Thomas mencatat prestasi karier yang sangat gemilang. Dalam 30 tahun, 90 kali menang di berbagai Kejuaraan Nasional dan 50 kali dalam Kejuaraan Internasional. Atas inisiatif Thomas diadakanlah perebutan kejuaraan bulu tangkis yang bersifat internasional. Thomas telah pula menghadiahkan satu piala besar berlapis emas seharga 40.000 dolar yang setiap 3 tahun diperebutkan oleh berbagai negara

Even Thomas Cup

Tahun	Juara	Runner-Up	Skor
1949	Malaysia	Denmark	8 – 1
1952	Malaysia	U.S.A	7 – 2
1958	Indonesia	Malaysia	8 – 3
1961	Indonesia	Denmark	6 – 4
1964	Indonesia	Denmark	5 – 4
1967	Malaysia	Indonesia	6 – 3
1970	Indonesia	Malaysia	7 – 2
1973	Indonesia	Denmark	8 – 1
1976	Indonesia	Malaysia	9 – 0
1979	Indonesia	Denmark	9 – 0
1982	China	Indonesia	5 – 4
1984	Indonesia	China	3 – 2
1986	China	Indonesia	3 – 2
1988	China	Malaysia	5 – 0
1990	Malaysia	China	4 – 1
1992	Malaysia	Indonesia	3 – 2
1994	Indonesia	Malaysia	3 – 0
1996	Indonesia	Denmark	5 – 0
1998	Indonesia	Malaysia	3 – 2
2000	Indonesia	China	3 – 0
2002	Denmark	Malaysia	3 – 2
2004	China	Indonesia	3 – 2
2006	China	Denmark	3 – 0

SEKILAS BULU TANGKIS

Permainan ini diciptakan kira-kira tahun 1963 di Badminton Hall, Avon, tempat tinggal Duke Beafort. Klub yang paling tua adalah Newcastle Badminton Club, yang dibentuk sebagai Amstrong College Club pada tanggal 24 Januari pada tahun 1957-58, 1960-61, 1963-64, 1969-70, 1972-73 dan 1975-76

Sumber: *Buku Pintar Seri Senior,* hal. 616

Uber Cup

Setelah penyelenggaraan Thomas Cup di London, pemain bulu tangkis putri asal Inggris telah pula menyatakan kesediaannya untuk menyumbangkan sebuah piala bagi Turnamen Internasional Regu Putri. Dia adalah Mrs. Hs Uber yang selama 25 tahun merupakan pemain wanita andalan Inggris yang sangat terkenal. Sejak pertama kali diperebutkan 1956–1957 di Lytham st Annes Inggris, Piala Uber belum pernah jatuh ke Eropa, bahkan negara kelahirannya pun tidak. Di bawah ini adalah para juara sejak 1956.

Even Uber

Tahun	Juara	Runner-Up	Skor
1957	Amerika Serikat	Denmark	6 – 1
1960	Amerika Serikat	Denmark	5 – 2
1963	Amerika Serikat	Inggris	4 – 3
1966	Jepang	Amerika Serikat	5 – 2
1969	Jepang	Indonesia	6 – 1
1972	Jepang	Indonesia	6 – 1
1975	Indonesia	Jepang	5 – 2
1978	Jepang	Indonesia	6 – 3
1981	Jepang	Indonesia	6 – 3
1984	China	Inggris	5 – 0
1986	China	Indonesia	3 – 2
1988	China	Korea Selatan	5 – 0
1990	China	Korea Selatan	3 – 2
1992	China	Korea Selatan	3 – 2
1994	Indonesia	China	4 – 1
1996	Indonesia	China	4 – 1
1998	China	Indonesia	3 – 2
2000	China	Korea Selatan	3 – 2
2002	China	Korea Selatan	3 – 1
2004	China	Indonesia	3 – 0
2006	China	Belanda	3 – 0

GELAR JUARA PALING BANYAK

Pertandingan tunggal dalam kejuaraan All-England (dimulai tahun 1899) pernah dimenangkan dengan jumlah rekor delapan kali Rudy Hartono (1949), Indonesia pada tahun 1968-74 dan 1976. Jumlah paling banyak Kejuaraan yang pernah dimenangkan (termasuk ganda) adalah 21 kali oleh GA Thomas (kemudian Sir George Alan Thomas, Bt; 1881-1972) antara tahun 1903 dan 1928. Gelar juara wanita pernah dimenangkan sepuluh kali oleh Judy Hashman/Devlin/(1935), Amerika Serikat pada tahun 1954, 1957-58, 1960-64, 1966-67. Dia juga dapat menandingi jumlah kejuaraan paling banyak yang dimenangkan 17 kali oleh M. Lucas (kemudian Mrs. King Adams) dari tahun 1899-1910.

Sumber: *Buku Pintar Seri Senior*, hal. 167

Asian Games

Asian Games disebut juga Asiad (dari Asia dan Olimpiade), adalah even multi olahraga terbesar di benua Asia yang diselenggarakan setiap empat tahun sekali, even ini diadakan untuk mempertinggi solidaritas khususnya bagi atlet-atlet dari seluruh Asia. Ajang ini didominasi oleh atlet-atlet dari Republik Rakyat China, Korea Selatan, dan Jepang.

Even Asian Games

No.	Tahun	Kota	Negara
01	1951	New Delhi	India
02	1954	Manila	Filipina
03	1958	Tokyo	Jepang
04	1962	Jakarta	Indonesia
05	1966	Bangkok	Thailand
06	1970	Bangkok	Thailand
07	1974	Teheran	Iran
08	1978	Bangkok	Thailand
09	1982	New Delhi	India
10	1986	Seoul	Korea Selatan
11	1990	Beijing	RRC
12	1994	Hiroshima	Jepang
13	1998	Bangkok	Thailand
14	2002	Busan	Korea Selatan
15	2006	Doha	Qatar
16	2010	Guangzhou	RRC

Sumber: *Buku Pintar Seri Senior*, hal. 609

Induk Organisasi Olahraga Tingkat Nasional

No.	Cabang Olahraga	Organisasi Olahraga
01	Olahraga Air	Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI)
02	Bulu Tangkis	Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI)
03	Bola Basket	Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI)
04	Olahraga Sepeda	Ikatan Sport Sepeda Indonesia (ISSI)
05	Sepakbola	Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI)
06	Judo	Persatuan Judo Seluruh Indonesia (PJSI)
07	Berlayar	Persatuan Olahraga Layar Seluruh Indonesia (PORLASI)
08	Menembak	Persatuan Menembak dan Berburu Indonesia (PERBAKIN)
09	Taekwondo	Taekwondo Indonesia (TI)
10	Tenis	Persatuan Tennis Lapangan Seluruh Indonesia (PELTI)
11	Bola Voli	Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI)
12	Panjat Tebing	Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI)
13	Sport Dance	Sport Dance (IODI)
14	Motor	Ikatan Motor Indonesia (IMI)
15	Squash	Persatuan Squash Indonesia (PSI)
16	Drum Band	Persatuan Drum Band Indonesia (PDBI)
17	Sepatu Roda	Persatuan Olahraga Sepatu Roda Seluruh Indonesia (PERSEROSI)
18	Selam	Persatuan Olahraga Selam Seluruh Indonesia (POSSI)
19	Kempo	Persaudaraan Bela Diri Kempo Indonesia (PERKEMI)
20	Kartu	Gabungan Bridge Seluruh Indonesia (GABSI)
21	Pencak Silat	Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI)
22	Mancing	Federasi Olahraga Mancing Seluruh Indonesia (FORMASI)
23	Tinju	Komisi Tinju Profesional Indonesia (KTPI)
24	Bisbol dan Softbol	Perserikatan Bisbol dan Softbol Amatir Seluruh Indonesia (Perbasasi)

Sumber: *http://www.koni.or.id*

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Untuk SMP/MTs Kelas VIII

ISBN 978-979-095-214-0 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-223-2 (jil. 2e)

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui **Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009, tanggal 12 Agustus 2009**.

*Harga Eceran Tertinggi (HET) *Rp10.462,00*